MAITREYA MAGAZINE

1

jaargang 16 1994

losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS BOEDDHISME

DE SPIRITUELE ONTWIKKELING VAN HET KIND

EEN PRESENTATIE VAN KARMA

INHOUD

EEN PRESENTATIE VAN KARMA
door Lama Dagpo Rinpochee 3

GEDICHT
door Phil Bosmans 11

HET JUWELEN KRALENSNOER VAN DE BODHISATTVA
door Dipamkara Atischa 12

HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER
door Z.H. de Dertiende Dalai Lama 14

A FEW WORDS OF ADVICE
door Lama Thubten Zopa Rinpochee 16

VERVOLG VAN HET MAITRI LEPRA PROJECT
door Koosje van der Kolk 18

DE SPIRITUELE ONTWIKKELING VAN HET KIND
door Alanda Wraye 19

BOEKBESPREKING
door Marijke Drost 26

LIEVE MENSEN
door April Elzenga 28

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 29

BOS- EN TUINNIEUWS
door de boscommissie 30

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 32

PROGRAMMA T/M AUGUSTUS 1994 33

LEZINGEN IN HET LAND 38

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 39

©
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

Nu dit eerste nummer van de zestiende jaargang vóór u ligt, is het jaarlijkse bezoek van de eerwaarde Lama Dagpo Rinpochee al weer voorbij en zitten we midden in het studieprogramma dat door onze eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen vol enthousiasme wordt uitgedragen.

Vanwege de brede toepasbaarheid ervan, is in dit nummer alsnog het advies opgenomen dat de eerwaarde Lama Zopa Rinpochee tot besluit van zijn bezoek aan het Maitreya Instituut, in oktober vorig jaar heeft gegeven. Om Lama Zopa zo oorspronkelijk mogelijk aan het woord te laten, hebben we zijn advies niet vertaald.
Verder bieden wij u in dit nummer de glasheldere lezing over het moeilijke begrip karma, die de eerwaarde Lama Dagpo Rinpochee vorig jaar op uitnodiging van Khadam Chöling in Amsterdam heeft gegeven. De voorganger van de huidige Dalai Lama, die "De Grote Dertiende" wordt genoemd, geeft advies over de manier waarop we met het ontvangen van en contempleren over het boeddhistisch onderricht, zo effectief mogelijk te werk kunnen gaan, zodat onze inspanningen een maximum rendement opleveren. Ons aller Koosje van der Kolk doet verslag van de vorderingen van het Maitri Lepra Project en van de vlucht van de "Wilde Ganzen", die voor het Maitri Project vlogen.
De ontwikkelingen binnen het Maitreya Instituut worden toegelicht door onze director April Elzenga in haar vaste rubriek "Lieve mensen" en de bos-en tuincommissie vraagt om uw aandacht en medewerking voor de verdere ontwikkeling van het terrein van het Maitreya Instituut.
Verder in dit nummer een volledig programma overzicht van zowel de cursussen over algemene boeddhistische themas, die het Instituut aanbiedt onder de titel Lam Rim, en van de cursussen die deel uitmaken van het drie-jarig studieprogramma voor gevorderen.
Namens alle medewerkers wens ik u veel leesgenot en ik hoop u op onze cursussen te mogen begroeten.

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.

EEN PRESENTATIE VAN KARMA

Jan Paul Kool

Dagpo Rinpochee

Deze lezing van Dagpo Rinpochee maakt deel uit van een serie van lezingen, die op verzoek van de groep Kadam Chöling (een groep Nederlandse studenten van Dagpo Rinpochee) zijn gegeven. De lezing vond plaats in Amsterdam op 31 mei 1993, en werd mondeling vertaald door Hans van den Bogaert.

Ik ben blij dat deze gelegenheid zich voordoet, waarbij wij samen een dag kunnen doorbrengen met als onderwerp de Leer van de Boeddha. Wanneer we ons leven overzien en nagaan hoe we onze tijd hebben doorgebracht, kunnen we vrij snel tot de conclusie komen dat we in uren uitgedrukt niet veel tijd hebben voor dit soort bijeenkomsten. Vanuit het besef dat dit soort bijeenkomsten in ons leven heel schaars zijn, is het verstandig deze bijeenkomst optimaal te benutten; door ons er extra voor in te spannen. Om die inspanning vandaag te kunnen leveren en optimaal van deze bijeenkomst gebruik te kunnen maken, is het nuttig dat we ons een doel voor deze bijeenkomst stellen. Dat doel zou moeten zijn dat we hier iets willen vinden dat geluk kan brengen in ons leven. Iets, waarmee een stukje problematiek kan worden opgelost.

Problemen zullen zich ongetwijfeld voordoen, want problemen doen zich onophoudelijk in ieder mensenleven voor. Wanneer we bij de confrontatie met ons zoveelste probleem een verband kunnen leggen met hetgeen we hier vandaag zullen horen of - tegen die tijd dan - gehoord hebben, en wanneer we door wat we hier vandaag gedaan en gehoord hebben niet meer automatisch of machinaal reageren op de problemen die zich voordoen, maar daarin een stukje nieuw denken kunnen integreren, waardoor ons proleem minder zwaar wordt, dan hebben we iets bereikt.

Wanneer we bijvoorbeeld een meningsverschil krijgen met iemand met wie we samenwerken of met wie we samenwonen, met familie, vrienden of kennissen, dan zouden we ons op dat moment eigenlijk moeten herinneren dat we iets over de Leer van de Boeddha hebben gehoord. Vervolgens zouden we moeten kijken in hoeverre de

situatie van het meningsverschil relateert aan hetgeen we over de Dharma gehoord hebben. We zien dan dat die twee soorten denken, twee verschillende manieren van denken zijn: zoals we hier vandaag denken en zoals we denken wanneer we mateloos geïrriteerd zijn. Als we nu op het moment dat we boos zijn de moeite nemen om even te kijken wat het verschil tussen het positieve denken hier en de negatieve gemoedstoestand in boosheid inhoudelijk precies is, dan zullen we zien dat onze boosheid vanzelf wegebt.

De reden waarom ik dit vertel, is omdat ik dit als ons doel wil poneren. Een doel voor deze bijeenkomst op deze dag. Het is net als met het pijl en boogschieten; je hebt een bepaald doel nodig om op te schieten. Wel, laten we ons dit tot doel stellen vandaag.

In feite hebben we alle verschillende instrumenten om goed in de roos te kunnen schieten bijeen, want we hebben een goede vertaler. Dus er is geen gevaar dat hetgeen ik vertel of presenteer niet goed begrepen zal worden. Het probleem is dan ook niet een kwestie van begrijpen, maar het probleem is dat hetgeen we hier horen en begrijpen verschilt van waar we gewoonlijk aan denken of verschilt van waar we aan gewend zijn. De mensen die regelmatig in een boeddhistisch centrum onderricht volgen, zullen al een bepaalde bekendheid hebben met de manier van denken, zoals die hier wordt gepresenteerd. Maar er zullen onder u ook mensen zijn, die minder contact hebben gehad met de Leer van de Boeddha en die zullen ongetwijfeld vreemde dingen horen, dingen die ze nog niet eerder hebben gehoord.

De bedoeling is dat u allemaal probeert wat ik hier vertel te relateren aan uw eigen belevingswereld, zodat er een soort communicatie ontstaat. Het belang van die betrokkenheid tussen jullie en mij zal ik nog benadrukken door extra veel tijd vrij te maken voor discussie. Ik roep u allemaal op om niet verlegen te zijn bij het stellen van vragen. Uw vragen hoeven helemaal niet verheven of boeddhistisch te zijn. U mag van alles vragen en als u wat vraagt hoeft u niet bang te zijn dat u mij voor het hoofd stoot, dat gebeurt niet. U hoeft dus niet verlegen te zijn. U hoeft ook niet bang te zijn, omdat u zich in een groep bevindt, want we zijn hier allemaal als vrienden en vriendinnen met hetzelfde doel bijeen. Bovendien zijn er in grote lijnen ook best veel overeenkomsten in de manier waarop wij denken. Dus of u nou vriendelijke vragen wilt stellen of hele brutale, dat mag vandaag.

Dit schetst de algemene context. Binnen deze algemene context hebben we de bijzondere of specifieke context, dat we ons met de Leer van de Boeddha bezig houden. En zoals altijd wanneer we ons met de Leer van de Boeddha bezig houden, of ruimer nog, als we ons met iets positiefs bezig houden, is het belangrijk dat we dat met een juiste motivatie doen. Dat we een positieve instelling opwekken, om van daaruit deze activiteit, het meedoen aan deze dag bijvoorbeeld, te ondernemen.

Wat verstaan we precies onder een positieve motivatie? Een positieve motivatie of gedachte is in het algemeen dat we iets aan het welzijn van anderen bijdragen. Voor de boeddhisten onder u is dit een duidelijke zaak. U bent van plan het boeddhaschap te bereiken voor het welzijn van alle wezens en u hernieuwt dan ook deze motivatie door te denken: ik wil echt het boeddhaschap bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens en daarom luister ik vandaag naar de lezing; daarom neem ik vandaag deel aan deze dag. De niet-boeddhisten onder u kunnen als motivatie opwekken: ik doe hier vandaag mee met de bedoeling door wat ik hier hoor of leer, beter in staat te zijn zoveel mogelijk mensen en dieren te helpen. Dat komt eigenlijk neer op de gedachte: alle wezens willen gelukkig zijn, iedereen wil geluk ervaren en niemand wil lijden. Omdat alle wezens gelukkig willen zijn, zal ik proberen hen te helpen gelukkig te worden en bevrijd te worden van hun problemen. Met deze doelstelling neem ik deel aan deze dag.

Dit moet het minimum aan motivatie zijn die we hier opwekken. Op dit moment zijn we hier allemaal vrij behaaglijk en comfortabel bijeen. Het gaat goed met ons. We ervaren een bepaalde mate van geluk, terwijl we hier zitten. Wij hebben het niet slecht, maar op ditzelfde moment is er in de wereld heel veel lijden. Er zijn veel voelende wezens met levensgrote prolemen. Er zijn er die in deze zelfde minuut, op ditzelfde moment, ondraaglijk fysieke pijn ervaren. Er zijn echt ontelbare mensen en dieren die op dit moment door ziekte, een ongeluk of om welke andere reden dan ook, vreselijke pijn ervaren. Er zijn er die op ditzelfde moment doodsangsten uitstaan. Er zijn er die vreselijke zorgen hebben. Er zijn op dit moment ontelbare wezens die verschrikkelijk lijden.

Vanuit de wetenschap dat op dit moment zo ontzettend veel wezens pijn ervaren, wekken we de wens op dat die pijn, die ellende, dat lijden, mag afnemen. Laten we dit eens een minuut lang proberen.

Het heeft niet veel zin dat we ons eindeloos veel zorgen maken over de situatie in de wereld. Daar schiet niemand wat mee op, daar worden we alleen zelf niet goed van. De boeddhistische oplossing is te beseffen dat we een enorm

potentieel hebben, dat op dit moment nauwelijks ontwikkeld is. Wanneer ons potentieel eenmaal tot ontwikkeling komt, zal het ons in staat stellen werkelijk te helpen om al het lijden in de wereld op te heffen en alle noodlijdende wezens een stukje gelukkiger te maken.

Hoe kunnen wij de capaciteit ontwikkelen die ons in staat stelt al het lijden in de wereld te helpen opheffen en alle noodlijdende wezens te helpen gelukkig te worden?

Volgens het boeddhisme doen we dat door alle tekortkomingen uit onze eigen geest te verwijderen en alle goede kwaliteiten in onze eigen geest, die grenzeloos is, te stimuleren. Door alle tekortkomingen in onze eigen geest op te heffen en alle goede kwaliteiten te stimuleren, bereiken we op een gegeven moment het boeddhaschap: een staat van volledige zuiverheid, waarin het volledige potentieel van onze geest vomaakt tot ontwikkeling is gekomen.

Jan Paul Kool

De ontwikkeling van onze huidige situatie naar de staat van boeddhaschap, het hoogst mogelijke niveau van evolutie, gaat niet vanzelf. We zullen ons terdege moeten inspannen om de tekortkomingen uit onze geest te verwijderen en om de goede kwaliteiten tot ontwikkeling te brengen. Daarom biedt het boeddhisme een methode, die bestaat uit luisteren (het opdoen van informatie), nadenken (kritisch nadenken om tot conclusies te komen) en vervolgens mediteren op de bereikte conclusies, zodat daar een gewenning aan ontstaat. Er valt heel wat te luisteren in het boeddhisme, er wordt heel wat informatie gepresenteerd. De informatie die we vandaag zullen presenteren, handelt over karma.

De presentatie van karma (oorzaak en gevolg) is de basis of het fundament van alle boeddhistische leringen. De boeddhistische leringen hangen volledig in de lucht als het karma-principe ontbreekt. Alles in het boeddhisme is gebaseerd op oorzaak en gevolg. Het woord karma is inmiddels ook in Europa al aardig ingeburgerd, maar in eerste instantie en nog steeds hoofdzakelijk vanuit de Hindoe-traditie. In het Hindoeïsme heeft karma iets heel fatalistisch, terwijl het in het boeddhisme een heel andere waarde krijgt toegekend. Het is belangrijk dat we dit verschil duidelijk inzien.

Vanwege de vage en mystieke connotatie van de term karma, zijn er uiteenlopende en zelfs foutieve ideeën over karma ontstaan. Sommige mensen, ook hier in Nederland, hebben de neiging te zeggen: “Ach, het is mijn karma”, alsof er niets aan te doen is. Dit is een totaal verkeerde interpretatie van de term karma. Een feit is, dat

wanneer resultaten eenmaal manifest worden, die specifieke resultaten nauwelijks meer voorkomen kunnen worden. Maar dat is maar één aspect van het karma. Het karma is een complexe aangelegenheid. Wanneer bijvooreeld een bepaald karma is gecreëerd en de gevolgen van dat karma zich beginnen te manifesteren, dan zal het manifest worden van het karma afhankelijk zijn van een aantal omstandigheden. De karmische oorzaak alleen is niet voldoende. Stel dat een bepaald karma 10 condities, 10 omstandigheden nodig heeft om te kunnen manifesteren. Dan wil dat ook zeggen, dat wanneer we er voor zorgen dat er, al is het maar 1 omstandigheid ontbreekt, dat karma zich niet zal kunnen manifesteren.

We begrijpen allemaal dat karma heel belangrijk is, dat het een grote invloed heeft op ons leven. Wat is dan precies karma? Zolang we niet precies weten wat karma is, is het heel moeilijk slecht karma te voorkomen en goed karma op te bouwen. We zeggen bijvoorbeeld al erg gemakkelijk: "Ach, het is mijn karma" of "Ik heb dat karma nu eenmaal".
Wel, als we nou een bepaald karma hebben, wat is dat dan, waar zit het? Bevindt het zich in het hoofd, zit het in de tenen? Het is heel nuttig om hierover na te denken, want dan gaat het leven. Zolang we over karma nadenken op de manier van: "Tja, geen idee waar en wat karma is," zal er niet erg veel helderheid zijn. Pas als we er echt een vinger op kunnen leggen, als we echt precies weten wat karma is, kunnen we het gebruiken. Net als een glas. Wanneer we echt weten wat een glas is, kunnen we het gebruiken. Zolang we nog om ons heen zoeken en niet weten wat een glas is, kunnen we er weinig mee doen.

Er zijn binnen het boeddhisme vier filosofische scholen, die enigszins verschillen in hun interpretatie van karma. We zullen daar niet uitgebreid op ingaan, omdat het al snel té complex zou worden. We zullen het algemene standpunt van het Boeddhisme presenteren. Hierbij dienen we ons af te vragen of karma bewustzijn (=geest), mentale indrukken (=niet gebonden samengestelde verschijnselen) of materie (=vorm) is. Het meeste karma heeft de aard van bewustzijn, van geest. Wanneer we karma relateren aan de geest en wanneer we de geest nader beschouwen, zien we dat die ingedeeld wordt in 2 categorieën: primair bewustzijn of primaire geest en mentale factoren. Karma hoort thuis in de categorie mentale factoren.

Degenen onder jullie, die het boeddhisme al langere tijd bestuderen en zeker degenen die in het 3-jarige studieprogramma de cursus Lo Rig (boeddhistische filosofie over de geest) volgen, begrijpen onmiddellijk wat hier wordt bedoeld. Voor de nieuwelingen onder jullie is het goed te weten dat het boeddhisme een vrij uitgebreide presentatie van het bewustzijn heeft, waarin de geest wordt ingedeeld in zes soorten primaire geest en een groot aantal mentale factoren. De primaire geest kent de algemene aard van het object, terwijl mentale factoren er tegelijkertijd voor zorgen dat de geest op het object gericht blijft, er een ervaring van krijgt als zijnde plezierig, pijnlijk, enzovoort, aan het object wel of niet, meer of minder aandacht besteedt en de verschillende details ervan onderscheidt.

De boeddhistische uitleg van de geest is, dat wanneer er bijvoorbeeld een bloem aan ons verschijnt en we ons bewust worden van die bloem, er een groot aantal psychologische of mentale factoren in het bewustwordingsproces van de aan ons verschijnende bloem werkzaam is. Er is niet slechts 1 factor van onze geest actief. Nee, er zijn een groot aantal mentale factoren werkzaam, met behulp waarvan wij ons de verschijning van de bloem bewust worden. Er zijn ten minste zes soorten geest actief om de verschijnende bloem te kennen: één primair bewustzijn en minstens vijf altijd aanwezige mentale factoren.

Dit geldt ook voor auditief bewustzijn. Wanneer we prachtige muziek horen, zijn er één primair bewustzijn (het oorbewustzijn) en vijf altijd aanwezige mentale factoren werkzaam, die er samen voor zorgen dat wij de muziek kennen, dat er cognitie van de muziek plaatsvindt. Dus, wanneer wij ons ergens van bewust zijn, wanneer er cognitie optreedt, zijn er minstens zes functies van de geest actief: minimaal één primair bewustzijn en minimaal vijf mentale factoren.

KARMA IS DE MENTALE FACTOR MENTALE ACITIVITEIT

Als wij ons bewust worden van een object, is er **contact** met dat object. Er is een **gevoel** dat daaruit ontstaat, een ervaring van het object als plezierig of onplezierig. In die ervaring treedt tegelijkertijd een bepaalde **onderscheiding** op van het object, waarmee we het onderscheiden van andere objecten. We besteden aan dat object in meerdere of mindere mate **aandacht.** Voordat echter het contact met het object plaatsvindt, gaat onze geest er als het ware naar uit. Er is iets dat ons dat object doet opmerken, dat er voor zorgt dat we het gewaarworden: er is **mentale activiteit.**

Wel, wanneer één of meerdere van deze factoren ontbreken, kan er geen cognitie van het object

Jan Paul Kool

Dagpo Rinpochee

plaatsvinden. Deze vijf altijd aanwezige mentale factoren begeleiden te allen tijde elke vorm van primair bewustzijn. Of we nu kijken, horen, ruiken, voelen of proeven, deze vijf mentale factoren zijn altijd werkzaam. In al onze cognities zijn dus bij elkaar altijd minimaal zes functies actief.

Veel verder hoeven we in de boeddhistische psychologie niet te gaan om karma te identificeren. Karma vindt namelijk al plaats tijdens dit bewustwordingsproces. Dat niet alleen, karma veroorzaakt zelfs dit bewustwordingsproces, want karma is precies de mentale factor **mentale activiteit.** Er is iets, zoals reeds gezegd, dat onze geest naar een bepaald object doet uitgaan. Dat is karma. Het is dus karmisch bepaald dat we sommige dingen wel en andere niet zien. Zonder mentale activiteit kan er geen bewustzijn of cognitie plaatsvinden of anders gezegd, zonder karma kan er dus geen bewustzijn of cognitie plaatsvinden.

Omdat wij ons van verschillende objecten bewust kunnen zijn, wordt ook gezegd dat we verschillende soorten bewustzijn hebben. Er wordt gesproken over zes soorten primair bewustzijn: visueel, auditief, enz. tot en met mentaal bewustzijn of het denkproces.

Elk moment van deze zes soorten primair bewustzijn wordt begeleid door een "eigen" set van vijf mentale factoren.

Vanuit de boeddhistische visie is karma dus voornamelijk (maar niet alleen) deze altijd aanwezige mentale factor, mentale activiteit (Tib.: sems pa), die er verantwoordelijk voor is dat onze geest naar een object uitgaat, waarna we ons ervan bewust worden met behulp van het primaire bewustzijn en de vier andere van de in totaal vijf altijd aanwezige mentale factoren.

Wanneer we het hebben over het verzamelen van karma, of het creëren ervan, dan hebben we het over deze mentale factor mentale activiteit, die als begeleider van het **mentale bewustzijn** optreedt. Dus **niet** over de mentale factor mentale activiteit als begeleider van één van de zintuiglijke vormen van bewustzijn. Immers, zintuiglijk bewustzijn treedt min of meer automatisch op, in termen van motivatie is er heel weinig in te sturen. Wanneer we karma verzamelen gaat het **juist** om de motivatie. Dat beperkt het verzamelen van karma tot het mentale- of denkbewustzijn. Karma is dus een mentale factor die optreedt als begeleider van het mentale bewustzijn.

Tegelijk met het primaire bewustzijn, ervaart de mentale factor gevoel het object als plezierig of onplezierig. Het primaire bewustzijn, zo wordt gezegd, doet zelf niets met het object; het registreert het alleen maar. Kijken we bijvoorbeeld naar één van de prachtige mandala's die hier hangen, dan treedt onmiddellijk visueel bewustzijn op (oogbewustzijn). Het visuele bewustzijn doet niet méér dan het registreren van de mandala als object. Omdat er nog meer in onze geest gebeurt, is het moeilijk de verschillende functies in onze geest te identificeren. Er

wordt bijvoorbeeld ook onderscheid gemaakt tussen de verschillende kleuren die voor het creëren van deze mandala gebruikt zijn. Dat gebeurt door de mentale factor onderscheiding. Tegelijkertijd gaat het visuele bewustzijn gepaard aan een bepaalde mate van plezier of onplezier, behagen of onbehagen. Het onderscheid - in dit geval vinden we het mooi of lelijk - gaat gepaard aan een bepaald gevoel. Dat is de mentale factor: gevoel. Zo kunnen we in het algemeen zeggen, dat het primair bewustzijn (in dit geval het visueel bewustzijn) registreert zonder er verder iets mee te doen, terwijl tegelijkertijd een aantal mentale factoren werkzaam zijn, die van alles met het primaire bewustzijn doen.

Binnen de categorie geest of bewustzijn is karma uitsluitend de mentale factor mentale activiteit (sems pa). Alle andere soorten primair bewustzijn en mentale factoren zijn geen karma!

We hebben nu vastgesteld dat karma van de vijf altijd aanwezige mentale factoren, de mentale factor activiteit is, die werkt als begeleider en zelfs als instigator van primair bewustzijn. Er is eerst mentale activiteit die ons ergens naar doet kijken of luisteren. De mentale factor mentale activiteit wordt actief in onze geest en veroorzaakt dat er bewustzijn optreedt.

KARMA IS MENTALE INDRUKKEN

Als we naar een schildering kijken of naar muziek luisteren, blijven we dat niet eeuwig doen. We kijken of luisteren misschien een half uur of een uur. Gedurende die periode zijn we actief betrokken bij het object van bewustzijn en daarna niet meer. Dan gebeurt er weer iets anders. Wel, op het moment dat we bijvoorbeeld niet meer naar de schildering kijken, houdt de mentale activiteit - die ons bewustzijn naar de schildering doet uitgaan - op, en het visueel bewustzijn van de schildering stopt. Ook alle mentale factoren die tegelijkertijd werkzaam waren, houden op te functioneren en de mentale activiteit die ons naar het object uit deed gaan, verandert in een mentale indruk die in onze bewustzijnsstroom wordt opgeslagen. Deze **mentale indruk** is ook karma.

De mentale activiteit, die ons in eerste instantie naar een object deed uitgaan, verandert nadat het bewustzijn ophoudt in een mentale indruk. Deze mentale indruk kun je zien als een potentieel, een kracht die iets kan veroorzaken, iets kan produceren. Wanneer zo'n mentale indruk inhoudelijk een heilzame indruk is, zal die de kracht hebben van een zaadje, dat een fijne gebeurtenis kan veroorzaken. Is de mentale indruk die van de mentale activiteit overblijft echter een schadelijke indruk, dan zal die het potentieel, de kracht hebben, een pijnlijke ervaring te veroorzaken. Dat potentieel, die kracht, ligt in de mentale indruk opgeslagen.

Een dergelijke mentale (karmische) indruk behoudt zijn potentieel, behoudt de kracht om een ervaring te produceren voor onbeperkte tijd. Indien het een schadelijke indruk betreft, dan kan die door zuiveringsmeditaties en dergelijke geneutraliseerd worden. Is het een heilzame indruk, dan kan die door woedeaanvallen en dergelijke worden vernietigd. Maar wanneer er geen aanslagen op een mentale indruk worden gepleegd, behoudt die zijn potentieel, voor onbeperkte tijd, wereldevoluties lang, voor eeuwig.

Wanneer op een gegeven moment een dergelijke, potentieel krachtige, mentale indruk in aanraking komt met de omstandigheden die nodig zijn voor de rijping van die indruk, dan zal die indruk een ervaring veroorzaken. Is het een schadelijke indruk en doen zich op een gegeven moment de omstandigheden voor, waarbinnen of waardoor de karmische indruk zich kan ontplooien, dan gebeurt iets pijnlijks. Is het daarentegen een heilzame mentale indruk en komt die op een gegeven moment met een aantal omstandigheden in aanraking waarbinnen die tot rijping kan komen, dan ontstaat er een gelukservaring.

Deze mentale indrukken zijn dus ook karma. Zijn deze indrukken bewustzijn, zijn ze geest? Nee, mentale indrukken vallen niet binnen de categorie verschijnselen die we geest of bewustzijn noemen. Zijn ze dan vorm of materie? Nee, de mentale indrukken zijn ook geen materie. In het boeddhisme wordt naast geest en materie nog over een derde categorie verschijnselen gesproken: niet **verbonden samengestelde verschijnselen** (Tib.: ldan min 'du byed). De karmische mentale indrukken vallen in deze categorie.

KARMA IS VORM

De tweede categorie verschijnselen is: materie of vorm. In bepaalde filosofische scholen wordt gezegd, dat er ook karma bestaat dat de natuur heeft van materie of vorm. Binnen de verschillende boeddhistisch filosofische scholen wordt de visie dat er ook stoffelijk karma is, gedeeld door de Vaibhashika's en de Prasangika Madhyamika's.

Vraag: "Wat zijn niet verbonden samengestelde verschijnselen?"

Antwoord: Het is een moeilijk te definiëren categorie verschijn-

selen. Meestal wordt vrij eenvoudig gezegd dat het verschijnselen zijn die noch vorm noch bewustzijn zijn. Om dit wat dichter bij huis te brengen zouden we het voorzichtig de categorie van abstracte verschijnselen kunnen noemen. Zoals: de veschijnselen "persoon" en "tijd".

Neem bijvoorbeeld de term persoon. Wij zijn een persoon. Als persoon zijn we niet enkel geest en zijn we ook niet enkel lichaam. We hebben een geest en we hebben een lichaam, maar we zijn niet geest en we zijn ook niet lichaam. Daarom zijn we als persoon een verschijnsel binnen de derde categorie: een niet verbonden samengesteld verschijnsel.

In het boeddhisme worden alle verschijnselen die bestaan allereerst ingedeeld in twee soorten: samengestelde- of geconditioneerde verschijnselen en niet samengestelde- of niet geconditioneerde verschijnselen. Van deze twee hoofdgroepen van verschijnelen hebben we het vandaag uitsluitend over samengestelde verschijnselen. Verschijnselen die voor hun ontstaan van oorzaken en omstandigheden afhankelijk zijn.
Binnen de categorie van samengestelde verschijnselen onderscheiden we 3 categorieën:
geest of bewustzijn,
vorm of materie
en de derde categorie die noch vorm noch geest is en die we de niet verbonden samengestelde verschijnselen noemen.

Er is binnen het boeddhisme een visie dat er ook karma is dat de natuur heeft van vorm, een visie die wordt aangehangen door Vaibhashika en Prasangika Madhyamika filosofen. Met betrekking tot karma onderscheiden we twee categorieën vorm:
1. vorm die gedachten uitdrukt (Tib.: rnam par rig byed kyi gzugs) en
2. vorm die geen gedachten uitdrukt (Tib.: rnam par rig byed ma yin pa'i gzugs).

Uitdrukkingen van lichaam of spraak, dus dingen die we doen en die we zeggen, zijn duidelijk zichtbaar. Dat wordt vorm die gedachten uitdrukt genoemd. Wanneer bijvoorbeeld mensen iets aan het doen zijn, kunnen we uit de manier waarop ze iets doen of zeggen, afleiden wat de persoon denkt. Wanneer we met iemand spreken en we letten op zijn gezichtsuitdrukking, dan kunnen we daaruit afleiden wat die persoon op dat moment denkt, nietwaar? Als hij rood aanloopt, weten we zeker dat het niet goed gaat. De uitdrukking op het gezicht is vorm die gedachten uitdrukt. Het doet ons iets begrijpen. Ook wanneer iemand ja of nee zit te knikken, kunnen we daaruit afleiden wat die persoon denkt. Het gebaar drukt iets uit.
Er zijn ook fysieke uitdrukkingen, waar we weinig uit kunnen afleiden, zoals gebaren die niets uitdrukken. Uit de bewegingen van mensen die een tik hebben kunnen we niets afleiden. Hun beweging zegt niks, drukt niets uit.

Wenken naar iemand, waarvan de bedoeling voor iedereen vrij snel duidelijk is, is dus een vorm die gedachten uitdrukt. Terwijl als we gewoon met onze armen lopen te zwaaien, niemand daaruit iets zal begrijpen, omdat we er niets mee bedoelen. Dat is toch vorm, maar vorm die niets uitdrukt en deze vorm die geen gedachten uitdrukt is ook geen karma. Dit geeft het verschil aan tussen de eerste en de laatste soort vorm: vorm die gedachten uitdrukt en vorm die geen gedachten uitdrukt.

Wat de laatste soort vorm, vorm die geen gedachten uitdrukt, betreft, wordt een bijzondere variant beschreven, die wel karma is. Sommige van de boeddhistische filosofische scholen beweren namelijk dat er iets gebeurt, als we een positief, heilzaam, voornemen maken. Iemand maakt bijvoorbeeld het plan, het voornemen, een hospitaal te bouwen, een kinderziekenhuis. Niet met de bedoeling veel geld te verdienen, maar met de bedoeling zoveel mogelijk zieke kinderen te helpen. Vanaf het moment dat iemand een dergelijk voornemen opwekt, gebeurt er iets in zijn of haar continuüm. Er ontstaat een vorm die geen gedachten uitdrukt. En toch is het iets waarvan gezegd wordt, dat het bijna materieel is. De vorm die door het goede voornemen ontstaat en geen gedachten uitdrukt, is weliswaar niet materieel in de zin van moleculen en dergelijke, maar is toch vorm. Zolang deze vorm blijft bestaan, terwijl het plan wordt uitgevoerd: het hospitaal wordt gebouwd, op een gegeven moment zijn er artsen die de kinderen helpen, kinderen worden weer beter, enzovoort, gedurende al die tijd (dus ook als het ziekenhuis al lang gebouwd is), neemt deze onzichtbare vorm in de bouwer of initiatiefnemer nog steeds toe. Deze vorm die geen gedachten uitdrukt en ontstaat door een krachtig voornemen, is karma.

Ditzelfde geldt ook op het negatieve vlak. Wanneer iemand het voornemen opwekt een slachthuis te bouwen om groot geld te verdienen, ontstaat deze onzichtbare vorm in zijn continuüm. Zolang deze vorm blijft bestaan terwijl het plan wordt uitgevoerd: de architect, tekenaars en de uitvoerders komen opdraven om het slachthuis vorm te geven, het slachthuis wordt gebouwd en is het eenmaal gebouwd, dan worden er miljoenen onschuldige dieren geslacht, enzovoort. Gedurende al die tijd

neemt in de initiatiefnemer een onzichtbare vorm die geen gedachten uitdrukt onophoudelijk toe. En dat is slecht karma.

Dit zijn voorbeelden van karma dat de natuur heeft van vorm die geen gedachten uitdrukt.

Wel, dan zien we nu een totaalbeeld van karma:

1. Er is karma dat als de mentale factor mentale activiteit onze geest naar objecten beweegt, en in de categorie bewustzijn of geest valt.
2. Er is karma dat de natuur van mentale indrukken heeft, die ontstaan wanneer de mentale activiteit op een gegeven moment ophoudt en verandert of omslaat in een mentale indruk die in de mentale bewustzijnsstroom wordt opgeslagen.
3. Er is karma met de natuur van vorm die geen gedachten uitdrukt.

Deze laatste soort karma is eigenlijk heel gevaarlijk. Stel bijvoorbeeld dat we een bepaald wapen aanschaffen om er iemand mee om het leven te brengen. Al op het moment dat het wapen wordt aangeschaft, sterker nog, op het moment dat we van plan zijn het wapen aan te schaffen, wordt er in de geest een onzichtbare vorm geboren die geen gedachten uitdrukt en die in dit geval schadelijk karma is.

Op een gegeven moment kopen we het wapen. Zelfs al laten we het wapen ergens diep onder in de kast of onder de vloer liggen en doen we er niets mee, dan neemt iedere dag ons slechte karma toe. De onzichtbare vorm neemt iedere dag in kracht toe. Ons slechte karma groeit onafgebroken.

Dit geldt natuurlijk ook op het positieve vlak. Bijvoorbeeld, als we iets willen kopen of aanschaffen om anderen mee te helpen. Op het moment dat we de gedachte opwekken dat te kopen, wordt er in onze geest die onzichtbare vorm die geen gedachten uitdrukt geboren. Op een gegeven moment gaan we dat object kopen, waarmee we anderen hopen te helpen en zelfs al geven we het nooit aan de persoon die we willen helpen, maar blijft het ergens ongebruikt in de kast liggen, dan groeit onophoudelijk de vorm die geen gedachten uitdrukt. Ons goede karma neemt onafgebroken toe.

Als we bijvoorbeeld van plan zijn een dier te doden, krijgen we eerst de gedachte om een dier te doden.

Jan Paul Kool

Dagpo Rinpochee

Op dat moment ontstaat in onze geest een vorm die geen gedachten uitdrukt, een onzichtbare vorm, die schadelijk karma is. Zelfs wanneer we dat dier nooit doden, blijft toch het schadelijke karma van het voornemen toenemen.
Omdat dit karma vorm is, is het afhankelijk van het lichaam als drager. Op het moment dat het lichaam gescheiden wordt van de geest houdt deze vorm die geen gedachten uitdrukt, op te bestaan. Anders gezegd, op het moment dat we sterven houdt dit karma op. We kunnen zo'n schadelijk karma, zo'n negatieve vorm die geen gedachten uitdrukt, ook eerder doen ophouden. Bijvoorbeeld wanneer we ons voornemen: "Ik zal nooit meer dieren doden". Op dat moment veroorzaakt dit nieuwe besluit niet echt de vernietiging van de vorm die geen gedachten uitdrukt welke ontstond met het voornemen het dier te doden, maar deze vorm neemt niet meer toe. Het karma houdt op toe te nemen.

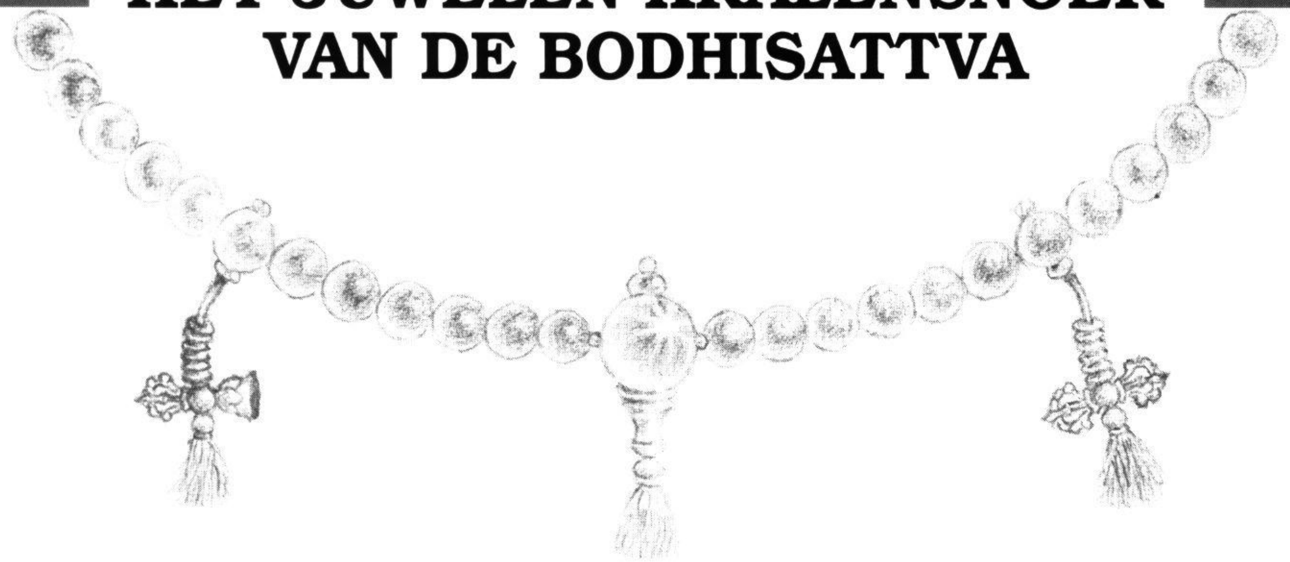
Dit is een zeer korte presentatie van de boeddhistische opvattingen over karma. We zien dat die nogal verschilt van de fatalistische betekenis die veel mensen aan de term karma toekennen. Laten we in ieder geval aan de hand van wat we hier vanochtend hebben gehoord vaststellen, dat voor het boeddhisme karma altijd één van deze drie mogelijkheden is: ofwel het is mentale activiteit, of het is mentale indrukken op het mentale bewustzijn of het is deze onzichtbare vorm die geen gedachten uitdrukt.

Transcript door Wim Mual.
Bewerking door
Hans van den Bogaert.

EEN GOED MENS
IS ALS EEN KLEIN LICHT
DAT WANDELT
DOOR DE NACHT
VAN ONZE BESCHAVING
EN OP ZIJN WEG
GEDOOFDE STERREN
WEER AANSTEEKT!

Door: Phil Bosmans

HET JUWELEN KRALENSNOER VAN DE BODHISATTVA



(Djang.chub sem.päi nor.büi treng.wa/byang.chub sems.dpai nor.bui phreng.ba)

Door de Indiase Meester **DIMPAMKARA SHRI JNANA, ATISHA**
(982-1052)

Sanskriet: Bodhisattvamaniavali

Hulde aan het Grote Mededogen!
Hulde aan de Spirituele Meesters!
Hulde aan de Meditatieve Boeddhavormen!

Geef alle twijfel op en wijd je enthousiast aan de beoefening.
Geef slaap, loomheid en luiheid helemaal op en zet je altijd in met enthousiaste volharding.
Bewaak de poorten der zintuigen voortdurend met herinnering, oplettendheid en bedachtzaamheid.
Onderzoek je mentale continuum steeds opnieuw drie maal overdag en drie maal 's nachts.
Verkondig je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen.
Verberg je eigen kwaliteiten en verkondig de goede eigenschappen van anderen.
Geef (verlangen naar) gewin en dienstbaarheid aan jezelf op en verwerp trots en het verlangen naar roem altijd.
Heb weinig verlangens, wees tevreden en betaal vriendschappelijke handelingen van anderen terug.
Mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest.
Geef de tien schadelijke activiteiten op en stabiliseer voortdurend je vertrouwen.
Overwin kwaadheid en trots en heb een nederige houding.
Geef het verkeerde levensonderhoud op en voorzie in je levensonderhoud in overeenstemming met de Dharma.
Geef gehechtheid aan materiële bezittingen op en sier jezelf met de juwelen van de Arya's.
Geef alle vertier op en leef in afzondering.
Geef al het zinloos kletsen op en bewaak voortdurend je woorden.
Wanneer je je Spirituele Leraar of Abt ziet, biedt hem vol eerbied je diensten aan.
Train jezelf om zowel personen die experts zijn op Dharma-gebied als voelende wezens die nog beginners zijn, als je Leraren te onderscheiden.
Wanneer je alle voelende wezens ziet, ontwikkel de onderscheiding van hen als je vader, moeder en kinderen.
Geef misleidende vrienden op en wijd je toe aan een spirituele vriend.
Geef gevoelens van woede en onbehagen op en wees blij waar je ook bent.
Geef gehechtheid aan alle dingen op en zorg ervoor dat je onthecht blijft.
Door gehechtheid zul je geen fortuinlijke wedergeboorte verwerven en het doodt de levenskracht van bevrijding.
Wanneer je beoefeningen vindt die je vreugde brengen, span je daarvoor altijd in.
Maak eerst af waar je het eerst aan bent begonnen.
Dan zal alles zal goed gedaan worden; anders zul je geen van beide volbrengen.

Schep nooit vreugde in schadelijke activiteiten.
Wanneer je je om welke reden dan ook superieur voelt aan anderen, breek die trots op hetzelfde moment en herinner je de instructies van je Spirituele Leraar.

Wanneer je je inferieur voelt, prijs dan de sublieme natuur van de geest en mediteer op de leegte van beide.
Wanneer objecten van begeerte of afkeer zich aan je voordoen, beschouw ze dan als illusies en emanaties.
Wanneer je schimpende woorden hoort, zie die dan als een echo.
Wanneer je lichaam wordt geschaad, zie dat als het gevolg van eerder verzameld karma.
Leef in afzondering, voorbij de stadsgrenzen, verberg jezelf zoals stervende herten doen en blijf zonder gehechtheid.
Stabiliseer altijd je Dharma beoefening en wanneer je geest overweldigd wordt door luiheid of loomheid, zeg dit dan hardop tegen jezelf en herinner je de essentie van de beoefening.
Wanneer je iemand anders ziet, spreek dan vreedzaam, kalm en oprecht en voorkom boze en toornige gezichtsuitdrukkingen en blijf altijd glimlachen.
Als je anderen voortdurend ziet, wees niet gierig en schep vreugde in vrijgevigheid.
Geef alle jaloezie op.

Vermijd om de geest van anderen te beschermen alle conflicten
en wees altijd geduldig.
Wees niet hypocriet of onberekenbaar, maar zorg ervoor dat je altijd standvastig kunt zijn.
Geef het kleineren van anderen op en blijf altijd beleefd.
Wanneer je anderen instucties geeft, doe dit dan met mededogen en gedachten aan hun welzijn.
Bekritiseer geen religies, maar volg de Leer die je bewondert en
span je dag en nacht in om de tien heilzame activiteiten te beoefenen.
Wijd alle heilzame activiteiten die je in de drie tijden hebt verzameld toe aan de onovertroffen volmaakte verlichting.
Verdeel je verdienste onder alle voelende wezens.
Draag steeds het grote Zevendelige Gebed op.

Indien je op deze manier handelt, zul je de twee verzamelingen van positieve energie en transcendente wijsheid volbrengen, de twee verduisteringen opheffen, het verkregen mensenlichaam nuttig gebruiken en de onovertroffen verliching bereiken.

De juwelen Vertrouwen, Morele Zelfdiscipline, Vrijgevigheid, Luisteren, Schaamte tegenover anderen, Schaamte, en Wijsheid zijn de zeven beste juwelen, de zeven onuitputtelijke juwelen, waarover je niet tegen niet-mensen moet spreken.

Wanneer je met anderen bent, let op je woorden...
Wanneer je alleen bent, let op je gedachten...

Dit werd geschreven door de Indiase Meester Dipamkara Shri Jnana, ATISHA, de Glorieuze Verlichter.

Vertaling: Hans van den Bogaert.

HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER

De komende nummers van het Maitreya Magazine zullen wij aandacht besteden aan 'De Grote Dertiende', de dertiende Dalai Lama, Z. H. Thubten Gyatso, die bekend stond om zijn gaven van helderziendheid en de toenmalige conservatieve regering herhaaldelijk waarschuwde voor de gevolgen van hun struisvogel politiek van internationale isolatie. De volgende lezing is een toespraak die gehouden werd ter gelegenheid van het Grote Gebedsfestival waarmee het Tibetaanse nieuwjaar wordt ingeluid en waarbij de wonderen van Sakymoeni Boeddha worden herdacht.

De onvergelijkbare Lama Tsong Khapa, een uitmuntend leraar die als de ongeëvenaarde belichaming van het mededogen, de wijsheid en kracht van alle Boeddha's wordt beschouwd en een Dharma Meester is die kennis van alle drie bestaanssferen heeft, opende eens de registers van zijn melodieuze stem met de woorden:

"Wanneer men de kans heeft om naar de heilige Dharma te luisteren zou men moeten denken: "Wat ben ik toch fortuinlijk!" om vervolgens blij, met een glimlachend gezicht en een geest vrij van de drie fouten, te luisteren."

De meesten van ons hebben maar weinig positieve karmische neigingen uit onze vorige levens. Meegesleurd door de krachtige stroom van verstorende emoties, haasten we ons in de richting van de gevaarlijke afgrond van negatieve gewoonten. De golven van lijden rollen keer op keer over ons heen, en nog komt de horizon van het pad dat naar vrijheid voert niet binnen ons gezichtsveld. Verloren in een dichte mist van onwetendheid en vasthouden aan een concreet "ik", slagen we er niet in ons in te zetten in de beoefeningen van een spiritueel pad, wat het enige middel is om de gewoontepatronen van dwangmatig karma te doorbreken. In plaats daarvan laten we ons voortdurend meeslepen door de rivier van verstorende emoties, waarin we, naarmate de tijd verstrijkt, steeds dieper wegzinken.

Onze situatie is echter niet hopeloos. Als het ons maar zou lukken om de verstorende emoties als onze vijanden te herkennen en de tegenwerkende krachten, die ze kunnen verslaan, toe te passen. En als we vooral maar een begin konden maken met het cultiveren van de smetteloze wijsheid die de niet-inherente natuur van zowel specifieke fenomenen als abstracte algemeenheden begrijpt.

Dan zouden we uiteindelijk in staat zijn een bewustzijnstoestand te ontwikkelen, die de uiteindelijke natuur van de werkelijkheid waarneemt en de domineerende invloed van wereldse zienswijzen ontwortelt. Daarmee zouden we dan de twee soorten verduisteringen en hun indrukken uit kunnen schakelen. Vervolgens zouden we door de kracht van het begrijpen van het extreem van het cyclische bestaan, niet langer in de gewone wereld verkeren; en door het mededogende aspect van inzicht in het lijden van de voelende wezens en de beperkingen van transcendente vrede, zouden we het extreem van nirvana vermijden.

Dit is de betekenis van het "niet-berustende nirvana", dat de bodhisattva bereikt. Het heeft enerzijds de wijsheid die bevrijding van samsara schenkt, en bezit anderzijds het grote mededogen, wat niet tevreden is met de ervaring van individuele vrede. Dit is de verlichting van het volmaakte boeddhaschap, een staat, waarnaar wij, als beoefenaars van het Mahayana, zouden moeten streven.

Om deze wijsheid, die de voorbode is van het hoogste wat we kunnen bereiken, te ontwikkelen, moeten we eerst een staat van heldere, éénpuntige concentratie cultiveren. Zulke éénpuntige concentratie stelt ons in staat de geest van onrust en loomheid, die door onjuiste concentratie en negatieve gewoontepatronen in het denken worden veroorzaakt, te weerhouden. Eénpuntige concentratie is op haar beurt weer afhankelijk van de ontwikkeling van zuivere zelfdiscipline, die lichaam, spraak en geest beschermt tegen opwindende en afleidende activiteiten.

Op deze manier zijn wijsheid, éénpuntige concentratie en zelfdiscipline, onderling afhankelijke factoren. Het succesvol toepassen van alle drie is afhankelijk van een stevige basis van studeren en leren. Zonder studie zullen we niet weten hoe we met de verschillende trainingen moeten beginnen en wat we er verder mee kunnen doen. Lama Tsong Khapa, de alwetende Buton Rinchen Drub en alle andere illustere Meesters van het verleden, adviseerden degenen die bevrijding en verlichting willen bereiken dan ook er echt moeite voor te doen om deze benadering te volgen.

De gelegenheid de Soetra's, Tantra's, en de commentaren daarop onder leiding van een gekwalificeerde meester te kunnen bestuderen, is uitermate zeldzaam. Als we deze gelegenheid hebben, dienen we dat te waarderen en er vreugdevol en volledig gebruik van te maken. Als uiterlijk teken van deze vreugde zouden we een blij gezicht met een brede glimlach moeten tonen, in plaats van een vroom, zelfingenomen somber masker. Teveel mensen schijnen spiritualiteit te verwarren met zelfingenomenheid. Het spirituele pad is een vreugdevolle ervaring. Toon deze vreugde alsjeblieft!

Wanneer we een lezing over de

Z.H. de Dertiende Dalai Lama

Dharma bijwonen, dienen we de wilde paarden van onze zintuigen ervan te weerhouden dat ze doelloos voortdraven. Lichaam, spraak en geest dienen met behulp van oplettendheid onder controle te worden gebracht. Laat trots en ledigheid ver achter u en vertrouw in plaats daarvan op nederigheid, waarderende helderheid en bedachtzaamheid. Houd de geest helder gericht op de betekenis van hetgeen er gezegd wordt en vermijd slaperigheid, loomheid, onnodig gepraat en alle afleidende bezigheden. Als we onszelf simpelweg toestaan dat we lui worden, apatisch en afgeleid, dan zullen we in het gunstigste geval slechts een ruwe indruk krijgen van de inhoud van de lezing.

Al is een lezing nog zo diepzinnig, het zal weinig nut voor ons hebben als we het ons later niet helder herinneren en niet toepassen op de ontwikkeling van onze geest. We mogen dan de naam "beoefenaar" dragen, dat zal niet meer zijn dan een naam. Zelfs al verwerven we een helder intellectueel begrip van de woorden van de lezing, we zullen het gewenste resultaat niet verwerven, als dit begrip niet met een diep gevoel van vertrouwen in de leraar en de leer wordt gecombineerd.

Bij het bestuderen van de Dharma is het belangrijk dat we ons voortdurend herinneren, dat iedere lezing bedoeld is als methode voor het temmen en ontwikkelen van onze geest. Het doel van de Boeddhadharma is niet om iemand slim te maken in argumenteren of debatteren, maar om hem of haar te helpen verstorende emoties en innerlijke negativiteiten, die de bron zijn van lijden en verwarring, te overwinnen. Dharma is niet een elitair geheim, dat we gretig met onze spirituele leraar delen, maar een persoonlijke instructie, die bedoeld is voor innnerlijke beoefening en toepassing. We zouden vanuit dit perspectief moeten studeren.

Degenen onder ons, die moeilijkheden hebben met het doorgronden van de betekenis van de grote geschriften, hoeven niet ontmoedigd te raken. Zolang we in een houding van doorzetten en onderzoeken volharden, zal ons begrip voortdurend toenemen.

Lama Tsong Khapa zegt in zijn 'Uitgebreide Presentatie van de Stadia van het Pad naar de Verlichting' (Lam Rim Chenmo):

> "Het is zeldzaam iemand te ontmoeten die er in slaagt al het onderricht dat hij ontvangen heeft, te beoefenen. Indien u daar zelf moeilijkheden mee heeft, selecteer uw beoefeningen dan zorgvuldig."

Om niet met dagelijkse verplichtingen en beoefeningen te worden overstelpt, kunnen we onze persoonlijke leraar om advies vragen en een schema samenstellen, dat bij onze behoeften en situaties past. Het is beter te beoefenen wat het meest aansluit bij onze huidige behoeften en ons daarop te concentreren, dan om meer beoefeningen te doen dan we met succes kunnen toepassen. Als we onszelf overladen, zullen we niet veel bereiken. Het is beter bescheiden te zijn in het aanvangen van beoefeningen en om vóórdat we meer hooi op onze vork nemen, eerst datgene waar we nu mee bezig zijn te volbrengen.

Uit: PATH OF THE BODHISATTVA WARRIOR
Vertaling Tibetaans-Engels: Glenn H. Mullin
Vertaling Engels-Nederlands: Koosje van der Kolk en Hans van den Bogaert.

A FEW WORDS OF ADVICE

Ven. Lama Zopa Rinpoche gave the following advice to Maitreya Institute residents, board and committee during an informal dinner-meeting which took place when Rinpoche was visiting Maitreya Institute in november 1993. No tape recording was made; the following is a slightly edited transcript based on notes taken at the time.

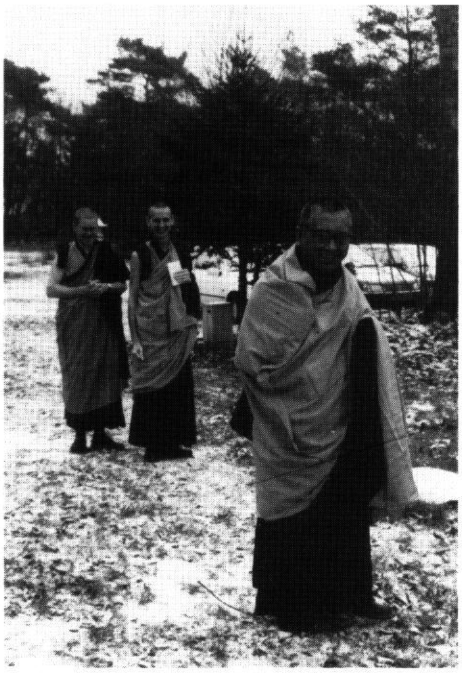
I'm very happy to drop by here on the way to Nepal. Thank you for the invitation; I am very happy to meet again.

So here there is a special energy of new development happening of which the source is Geshela. Thank you very much Geshela.
As I said last night, I am very happy that we have received Geshela. The students here have incredible good fortune; if they have perseverance they can learn as much as they want, they can be enlightenend in three years!

As I mentioned already late last night - maybe it was early this morning - it is very important to learn Dharma. I do not need to repeat again and again: what is very important is just this one aim, to be of benefit, to accomplish the happiness of sentient beings. Freeing them from suffering by causing them to practice Dharma, which purifies the cause of suffering, which is the only way they can be liberated from suffering.
This can be done through Maitreya Institute; it is the purpose of the existence of the Centre; it is also the way to make one's own individual life beneficial - so it comes together like this.

Working for others, to free them from suffering and offer them happiness, that is the only goal, the ultimate goal in life.
Even Guru Shakyamuni Buddha, to whom we pray to be liberated from the lower realms, from bondage to samsara - he who trained in love, compassion and bodhicitta for so many aeons, who for so many lifetimes accumulated merit, sacrificing limbs and even the whole body, practising charity such as giving his body to starving tigress, even after he had entered the Mahayana path, making incredible sacrifices and finally achieving enlightenement - all this, the whole thing is to benefit sentient beings. For this he worked so long to achieve the paths - only for sentient beings.
The numberless enlightened beings, after they achieved enlightenment there is nothing else for them to do but benefit sentient beings.

Suffering and happiness do not come from outside, they come from the minds of sentient beings. So therefore Dharma is the only method: to change the mind which produces suffering, to eliminate anger, attachment etc. There is no other means that can eliminate this inner factor that causes suffering than the practice of Dharma, only the Buddha-Dharma can do that.



So our service: causing other beings to meet the Dharma, that becomes the best solution, the best help, the best offering. There is nothing better to offer than the practice of Dharma. Even for buddhas the best way to guide sentient beings is to give them Dharma.

As I often mention: one person cannot do everything. To spread Dharma we need facilities, organisation. The condition to offer Dharma is not only to have the teacher, it requires many others working together to fulfill that aim. So not only Geshela but everyone is in this way making their life meaningful, giving their life purpose. So I am very happy to see your dedication, to see everyone working together. Please continue.

This is also fulfilling the holy wishes of H.H. Dalai Lama, and in particular of him who started the Centre, Lama Yeshe, who is kinder than all the Buddhas of the three times.
We are fulfilling Lama Yeshe's wishes, who started Maitreya Institute, by working for the Centre, by continuing his work together. From the very beginning there has been put so much effort by people here like Paula, Jan Paul, people who dedicated their lives for the Centre. Continuing this work gives meaning for all those who have put so much effort into it in the past: the longer it exists, the more benefit for sentient beings. This makes it worthwhile that they gave their lives for the Centre.

From time to time committee and treasurer should meet together and discuss with each other. That might be helpful for harmony and co-operation.

And one very important thing which I mentioned maybe two years ago in a CPMT meeting, one

very important practice is as it says in the first of the Eight Verses of Thought-Training: "I will practice to cherish all sentient beings with the thought that each of them is more precious than a wish-granting jewel." More precious than millions of dollars!
Either by thinking how they were our mothers, by thinking of the kindness of giving us the precous human body, even giving us hundreds of lives every day. How? By continuously saving us from death. Then the kindness of giving us our education. Then by thinking how we caused them to create negative karma, how they create so many causes of suffering by giving kindness to us. On the basis of these thoughts we have the mind that holds them as so precious, and then we cherish them.

Either in this way, or by realizing how all our three times' merit comes from sentient beings. Then respect comes naturally, by remembering how this kindness of sentient beings gives me enlightenment.

Then the second verse: "Whoever I accompany, I will practise to see myself as lower."

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee

As H.H. Dalai Lama said (those who attended the teachings last week know): I am the lowest, below me is only water.
That is what is said in the Kadampa teaching. So that is very important. It doesn't mean to be weak. One should have the courage to work for all sentient beings, to free them from suffering, to want to do that oneself: may they be freed from suffering by myself alone.
So these two things are related to each other. If one is able to practise the first, the second comes naturally. Being humble as much as one can, cherishing others, respecting them with body, speech and mind.

Everything bodhisattvas do, all day and night, their whole way of behaving is not to harm and to benefit others' minds. Everything day and night is for the peace and benefit of other sentient beings. This way we do not create negative karma. Anger and pride do not arise. Pride causes in the next life little capacity; we see the shortcomings of pride mentioned in the teachings.

So it becomes an incredible protection, every day of our life, also against the four negative actions of speech, one even talks in a nice way, in a polite way to that other sentient being, because one is humble.
It protects us and frees us from so much negative karma, from the experience of so much suffering in the lower realms - just the practice of these two verses.

Even just talking in a nice, polite way to that other sentient being, just being humble.

We won't succeed all the time but if we make the attempt we will improve - it is the nature of the mind that it can be trained.

Transcribed by Olga.

VERVOLG VAN HET MAITRI LEPRA PROJECT

In het vorige nummer van het Maitreya Magazine (jr. 15 nr. 4) deden we verslag van het Maitricentrum, een lepraproject in het district Bodhgaya, India, dat als onderdeel van de F.P.M.T. werd opgezet door Adriana Ferranti. Hier volgt een kort verslag over het verloop van de inmiddels gehouden inzameling.

Het bezoek van Lama Thubten Zopa Rinpochee op 13 januari 1993 leek een karmische keer ten beste aan te duiden. Een paar dagen na zijn bezoek vond Manos Unidas het in de Indiase Staatsbank verloren geld terug, wat voor Maitri bestemd was, en enkele maanden erna werden 68.000 US dollars op de Maitri rekening bijgeschreven, bedoeld voor aankoop van land en bouw van het nieuwe Maitri lepracentrum. (zie voor meer informatie het artikel over Maitri centrum in M.M. nr. 4 jr. 15).
Ook het lange zoeken naar geschikt land had succes en op 20 december 1993 werden de eerste papieren getekend, die bevestigden dat Maitri een stuk land had aangekocht, bestaande uit 28 percelen. Kosten: 35.000 dollars, waarvan 21.000 reeds van het geld van Manos Unidas werd betaald.

De verdubbelingsactie van de Wilde Ganzen, die in het vorige Maitreya Magazine werd aangekondigd, heeft in eerste instantie een bedrag van F 14.865,60 opgebracht. Dit bedrag is na aftrek van 7% kosten door de Wilde Ganzen verdubbeld tot F 27.649,84.
Op 12 februari heeft Mattie de Wijs de eerste cheque van $ 10.000,- meegenomen naar India en overhandigd aan Adriane Ferranti, directrice van het Maitri project.
De 'vlucht' van de Wilde Ganzen heeft daarnaast in drie weken tot nu toe F 39.476,20 opgebracht. Dit bedrag is nog niet definitief aangezien er nog steeds giften binnekomen en omdat ook kwartaalgiften over de diverse Wilde Ganzen vluchten van een bepaald kwartaal worden verdeeld.
Al met al een fantastisch resultaat, waar de noodlijdende Indiasche lepra-zieken enorm mee geholpen kunnen worden.
Hierbij danken wij alle gulle gevers hartelijk!

Zoals u op de foto kunt zien is men reeds begonnen met het bouwen van de omheining van prikkeldraad. Met de bouw van het gebouw zal worden begonnen, zodra het contract helemaal rond is.

De staf is uitgebreid tot 8 paramedische werkers. Drie van de paramedische werkers zullen in 1994 een opleiding volgen als fysiotherapeut en een training krijgen in de techniek van het maken en onderzoeken van uitstrijkjes waarmee lepra wordt geconstateerd.
Het alternatieve medicijnen project is in november van start gegaan, in samenwerking met het Tibetaans Medisch Instituut.

Afgezien van deze vooruitgang loopt helaas niet alles van een leien dakje. Vooral de financiële situatie betreffende de lopende kosten is penibel. Behalve een jaarlijks donatie van 6.000 dollars, gedoneerd door een loyale vriend, heeft het Maitri centrum geen vaste inkomsten, nu het Damienfonds voorlopig heeft geweigerd een bijdrage te leveren, omdat Maitri aan één van hun voorwaarden niet voldoet, nl. het hebben van een door het Ministerie van Binnenlandse Zaken geautoriseerde bankrekening voor onafhankelijke buitenlandse bijdragen. Hoewel men begonnen is met een systeem van sponsoring, zal het wel maanden duren voordat aan deze voorwaarde is voldaan.

Intussen heeft Maitri wel haar activiteiten uitgebreid. Er zijn nu 16 maandelijkse klinieken, en het aantal districten waarin Maitri functioneert neemt nog steeds toe. Ook is het centrum ertoe overgegaan om leprapatienten met T.B.C. met medicijnen tegen T.B.C. te behandelen. Men is ook van start gegaan met reconstructieve chirurgie bij diegenen wier handen en voeten ernstig misvormd zijn.

Al met al kan Maitri nog wel wat steun gebruiken. Adriana Ferranti heeft mij gevraagd organisaties in Nederland te benaderen, die geïnteresseerd zouden kunnen zijn in het lepraproject in Bodhgaya, in één der armste gebieden van India, waar het moeilijk werken is en waar verder niets gedaan wordt.

Indien u geïnteresseerd bent mij hiermee te helpen, wilt u dan contact opnemen met Koosje van der Kolk. Er is een video gemaakt van het project, die eventueel kan worden uitgeleend.

Koosje van der Kolk.

DE SPIRITUELE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Wanneer een baby wordt geboren, hebben de ouders vaak de neiging het gedrag van het jonge kind uitgebreid op bijzondere eigenschappen te onderzoeken en stellen zich een uiterst succesvolle toekomst van hun kind voor. Sommigen van ons zoeken naar aanwijzingen van hoge spirituele ontwikkeling. We willen het potentieel van onze kinderen herkennen en ontwikkelen en zijn verrukt van de volmaaktheid van dit nieuwe leven. Dat kinderen van nature zuiver zijn is echter een moderne culturele fantasie.

De geest van een kind is gewoonlijk niet een zuivere bron van wijsheid. Kinderen worden net zoals wij allemaal gedreven door verlangens en ontevredenheid. Naarmate kinderen ouder worden en hun hersenen zich neurologisch ontwikkelen moeten zij herhaaldelijk strijd leveren met de ontwikkeling van het organisme en vervolgens met die van de persoonlijkheid. In elke ontwikkelingsfase zien we dat de activiteiten van kinderen gedreven worden door impulsen, namelijk hoe te krijgen wat "ik" wil. Wanneer het "ik" van het kind zich op driejarige leeftijd van anderen gaat onderscheiden, worden de verlangens veel persoonlijker. De persoonlijkheid manifesteert dan steeds meer zijn eigen manier van doen, hartstochtelijk, aggresief, voorzichtig of anderszins, al naar gelang de karmische affiniteiten van het kind.

Normaal gesproken doen ouders alles wat in hun vermogen ligt hun kinderen te beschermen en te verzorgen. Wij proberen hun behoeften zo goed mogelijk in te voelen. We kunnen als boeddhistische beoefenaars, net zoals bij andere verschijnselen, tot het besef komen dat er obstakels zijn om het kind te zien zoals het is. Ik heb als ouder in kinderen een natuur aangetroffen die volkomen ontvankelijk is voor liefde en de misleide geest van de relatieve werkelijkheid.

Leven met een kind geeft ons een gelegenheid de universele, menselijke natuur gade te slaan en in

het bijzonder te observeren hoe de geest op bepaalde gebeurtenissen reageert. Niettemin zijn jonge kinderen anders dan volwassenen vanwege hun onrijpheid. Het is het betrekkelijke gebrek aan conditionering dat kinderen hun aantrekkelijke onschuld geeft. Babies kijken om zich heen, glimlachen en lachen naar wat ze behaagt en huilen en zoeken onze beschermende armen wanneer iets hen niet bevalt. In dit vroege stadium hebben zij nog niet geleerd hun gevoelens te verbergen en te ontkennen. Zij huilen, schreeuwen, en reiken hun handjes uit onder invloed van hun verlangens. Zij zijn niet van nature gelukkig, ook al kunnen hun fysieke behoeften snel bevredigd worden. Kinderen zijn zo helder en mooi in hun onbedwingbare wil om te groeien dat wij niet zo gemakkelijk zien dat zij niet van nature gelukkig zijn. We moeten onze eigen pijn kennen om die van hen te kunnen zien. Naarmate de tijd verstrijkt en het leed zich gestadig in lichaam en geest ophoopt, maken zij zich verschillende cultureel bepaalde strategieën eigen om met dit leed om te gaan. Onder dit gedrag ervaren kinderen de eerste edele waarheid: leven is lijden.

Er bestaan veel therapieën die volwassenen en kinderen helpen hun conditionering te doorbreken. Voortgekomen uit oprechte pogingen pijn onder ogen te zien, bieden zij een positieve manier van denken, een optimistische persoonlijkheid, een gezonde persoonlijkheid. Ze leren ons dat wij ervoor kunnen kiezen gelukkig te zijn. Hoewel deze methoden fantastisch en leerzaam zijn, zijn zij niet meer dan een benadering van de waarheid. Aan deze therapieën ligt het geloof ten grondslag dat wij in een oorspronkelijke staat van wijsheid geboren zijn, vrij van lijden, en dat we daar voor eens en voor altijd naar terug kunnen keren. Zij helpen ons niet de natuur van de geest te realiseren. Zij leren ons niet dat uit verlangen lijden voortkomt. Zij leren ons niets over vergankelijkheid. Zij leren ons niet de entiteitloosheid van het zelf.

We hebben allemaal een bepaalde herinnering aan het gevierde 'wonder' van de kindertijd. Kinderen hebben het vermogen om ervaringen rechtstreeks tegemoet te treden - het vermogen tot 'onvervalste confrontatie' zoals de eerwaarde Ayya Khema dit zo helder uitdrukt. De herinneringen uit onze kindertijd zijn vaak levendige beelden van plaatsen, mensen of dingen. Het feit dat we ons zelfs de kleinste fysieke details herinneren toont aan dat we er met al onze zintuigen bij waren. Toch is ook dit niet de wijsheid die de absolute werkelijkheid kent. Als volwassenen kunnen we dit weer opnieuw ervaren, net als kinderen, alsof iets voor het eerst is. Maar nu, als volwassenen, bestaat de mogelijk-

heid om een geheel nieuw begrip van deze zintuiglijke contacten te krijgen. De Eerwaarde Ayya Khema zegt hierover: "Je kunt dan - voor een moment - de werkelijkheid zien zoals die is".

Kinderen stellen vaak heel fundamentele filosofische vragen zoals: "Wie ben ik?" Sinds de kleuterschool en zelfs daarvoor al vertelde mijn dochtertje over haar gevoel van een zelf in relatie tot de wereld en tot andere mensen. Haar woorden zijn verbazingwekkend diepzinnig. Mij is echter geleerd dat de gevoelens van een kind, de gevoelens achter de woorden, tamelijk verschillend zijn van hoe volwassenen dergelijke woorden interpreteren. Kinderen stellen voornamelijk een belang in een gevoel van veiligheid en deze behoefte is heel concreet in hun geest aanwezig. De behoefte van het kind aan veiligheid is iets heel natuurlijks maar wijst ook op een misleide staat van geest.

Omdat baby's zo hulpeloos en afhankelijk van ons zijn voor het ondersteunen van hun leven, nemen wij een beetje afstand van onze zelfzucht en komen wij een beetje in de richting van vrijgevigheid zonder iets terug te verwachten. Gedurende enige tijd houden we baby's niet verantwoordelijk voor hun gevoelens. Als we er moeite voor doen, kunnen we deze relatie van acceptatie in stand houden. Door spirituele beoefening is het mogelijk deze houding van acceptatie ook naar anderen uit te breiden. In de 'Soetra van Liefdevolle Vriendelijkheid' staat:

> "Net zoals een moeder met gevaar voor eigen leven haar enig kind probeert te beschermen, zo zou men zijn geest vrij dienen te maken van elke afgrenzing van zelf en andere wezens."

De betrokkenheid bij het kind die de ouders ervaren bindt hen aan de relatie. Dit helpt hen de natuur van geluk te ontdekken en ook len? Hoe zou het zijn als we op onze kinderen zouden kunnen reageren zonder gehechtheid aan resultaat? Hoe zou het zijn als we met hen konden omgaan zonder daar iets voor terug te willen hebben, zoals beheerst gedrag, liefde, gehoorzaamheid of ons met rust te laten? De pijn van het ouderschap ligt in de discrepantie tussen onze liefde voor onze kinderen en onze persoonlijke drang om aan hun behoeften tegemoet te komen. Terwijl ouders enkel datgene willen dat het beste is voor het welzijn van hun kinderen, doen ze hen vaak pijn. Ik hoorde in een interview een man eens zeggen dat zijn moeder gelukkig was. Op dat moment dacht ik: "Wat een groot geschenk heeft zij hem gegeven!" Als ouder is mijn verlangen gelukkig te zijn voor het welzijn van mijn kinderen een sterke motivatie voor spirituele beoefening. Ik denk dat alle ouders de wens gelukkig te willen zijn voelen opkomen wanneer zij tegenover een glimlachend kind staan.

Kinderen worden net zoals wij allemaal gedreven door verlangens en ontevredenheid.

Toen hij de Nobelprijs voor de Vrede in ontvangst nam, merkte de Dalai Lama op:

> "Daar elk menselijk wezen geluk wil en niet wil lijden, is het duidelijk dat dit verlangen niet door training komt of door een ideologie. Het is iets heel natuurlijks. Daarom beschouw ik het bereiken van geluk, vrede en vreugde de zin van het leven."

Het inzicht dat het bereiken van geluk de zin van het leven is, kan het perspectief van ouders enorm veranderen. Onze doelstellingen en gehechtheden kunnen vanuit een geheel nieuwe optiek bekeken worden. Als de belangrijkste les het vermijden van vasthouden en angst is, wat willen we dan nog meer bereiken?

wat geluk in de weg staat. In de mate waarin we ons bewust zijn van onze eigen gevoelens, kunnen wij de gevoelens van onze kinderen waarnemen. We kunnen de kwetsbaarheid van de menselijke ervaring zien en ook de voorspelbaarheid ervan. We zijn helemaal overgeleverd aan ons wel of niet goed voelen. Hoe zou het zijn als we ons begrip van gevoelens (van graag mogen en niet mogen, van willen en niet willen) vorm zouden kunnen geven als iets dat we dienen te accepteren zonder daar noodzakelijkerwijs naar te handelen?

De Dalai Lama wijst erop dat:

> "Als er vervelende dingen in ons dagelijks leven gebeuren schenken we daar onmiddellijk aandacht aan, maar andere, plezierige dingen vallen ons niet op. We ervaren deze als normaal of gewoon. Dit geeft aan dat mededogen en genegenheid een deel van de menselijke natuur zijn."

De kwaliteiten van mededogen en genegenheid zijn zo verrukkelijk zichtbaar in kinderen. De geest van een kind heeft zo gemakkelijk het vermogen tot vrijgevigheid en liefde. Als zij jong zijn hebben ze nog geen sterke negatieve gewoonte-patronen. Jonge drie jaar oude kinderen zeggen met de

Als zij jong zijn hebben zij nog geen sterke negatieve gewoonte-patronen.

hun zo eigen intonatie "Ik hou van je" en noemen iedereen op die zij kennen. Maar bovenal zijn kinderen heel ontvankelijk voor vriendelijkheid en mededogen. Zij geven hun woede en haat op vanwege hun grotere verlangen om liefde te voelen. Deze kwaliteiten van vriendelijkheid en mededogen kunnen gevoed en versterkt worden. Wanneer wij ons op ons gemak kunnen voelen dan zullen kinderen daarvan leren doordat zij onze vreedzaamheid ervaren. Des te eerder wij onze opwinding kunnen opgeven, des te eerder kunnen zij de voordelen van een rustige geest ervaren. Ons vermogen om irritatie te herkennen voordat wij er naar handelen en om kwaadheid met mededogen te beantwoorden zal hun grootste leraar zijn.

Kinderen zijn heel ontvankelijk voor vriendelijkheid en mededogen.

Mijn tweede kind denkt veel na en wordt ook door zijn emoties beheerst. Toen hij drie was, waren zijn kwaadheid en zijn verlangen naar wraak constante factoren in zijn relaties, in het bijzonder met zijn oudere zusje. Hij wordt vooral gekwetst door alles wat zijn gevoel van harmonie verstoord, en wordt dan woedend! Op een dag, kort nadat ik begonnen was met de Dharma te bestuderen, veranderde ik mijn reactie op zijn woede door in plaats van hem te vragen rustig te worden, te herkennen dat hij leed en hem te knuffelen. Hoewel hij helemaal opging in zijn hartstochtelijke woede, zei hij voortaan "Ik heb een knuffel nodig" en ik zei dan "Knuffel! Knuffel! Jij hebt een knuffel nodig". Op die leeftijd liet hij zijn kwaadheid varen en smolt in tranen van liefde.

Zoals de Dalai Lama en andere leraren opgemerkt hebben is het doel van het leven gelukkig te zijn. Het doet ouders veel genoegen als zij hun kinderen gelukkig zien. Helaas zit onze maatschappij vol strijdige relaties met kinderen. Ik vermoed dat dat een van de belangrijkste verschillen is tussen de levens van onze kinderen en het leven van de Dalai Lama als kind. Het tegenstrijdige standpunt - dat een kind een volwassene probeert uit te buiten - presenteert een model van angst en gehechtheid. Doordat het wantrouwen en afkeuring verkondigt, vernietigt het geluk.

Het onderscheid tussen plezier en geluk is belangrijk voor ouders. Plezier is een voorbijgaande ervaring die voortkomt uit mentaal of fysiek zintuiglijk contact. Geluk is een duurzamere tevredenheid. Ouders willen hun kinderen vaak plezier verschaffen en gebruiken plezier om de aandacht van het kind af te leiden. Was het maar mogelijk iemand een gelukkige geest te geven!

Werkelijk geluk schuilt in spirituele ontwikkeling. De Eerwaarde Ayya Khema zei dat iemand al een beetje gelukkig moet zijn, wil hij of zij kunnen mediteren. Een geest vol leed kan niet mediteren maar zal alleen maar leed ervaren. De ervaring van vriendelijkheid en mededogen maakt ons gelukkig. Door vriendelijk en mededogend te zijn bevorderen we dan ook de spirituele ontwikkeling van onze kinderen. Geluk is ook een basis voor een gevoel van vertrouwen, iets waarvan westerse ouders en opvoeders dolgraag willen dat hun kinderen dat hebben!

Eén van de belangrijkste manieren om vriendelijkheid en mededogen uit te drukken, is bemoedigend en niet kritisch te zijn. Onze westerse cultuur echter, die gericht is op het ontwikkelen van solide en veilige ego's, is geënt op methoden van kritiek en correctie. We voelen ons niet op ons gemak met de bangigheid, onveiligheid, onzekerheid, onbeholpenheid en fouten aan de kant van onze kinderen. Sommige vaders en moeders zijn zo ambitieus en kritisch dat hun kinderen tot hulpeloosheid gereduceerd worden en daarbij de angsten van hun ouders beleven.

In de zomer sloeg ik eens een opmerkelijke zweminstructrice gade. Zij moedigde elke poging aan door te zeggen "Goed gedaan!" Zij zei niet één keer "Dat is beter" waarmee ze zou suggereren dat er ruimte voor verbetering zou zijn. Haar aandacht was geheel op haar studenten gericht en zij voelde zich bij elk van hen even betrokken. Vanzelfsprekend namen de vaardigheden van alle studenten in zo'n klimaat toe.

Ons vermogen om kwaadheid met mededogen te beantwoorden zal hun grootste leraar zijn.

Het verlangen om kinderen te beschermen door hun levensomstandigheden te beheersen, is iets wat we dienen te onderzoeken. Net zoals Milarepa, de grote Tibetaanse Heilige, moeten we de angstaanjagende demonen van onze eigen geest op de thee uitnodigen. Ik heb in mijn eigen leven vriendschap kunnen sluiten met de zeven jaar oude schrik van de buurt en de veranderingen in hem

kunnen gadeslaan. Aanvankelijk dachten wij dat dit kind teveel aandacht van ons zou vergen, maar onze zoon die naar een vriendje verlangde, hield van zijn hoge energie en ruwe manieren! Ik wilde niet zeggen: "Die jongen is slecht, je mag niet met hem spelen" en nam de situatie als mijn beoefening. In het begin was zijn gedrag gemeen en provocerend. Hij plachtte te spugen om uiting te geven aan zijn zelfverachting in afwachting van de gebruikelijke afwijzing die daarop volgde. Al gauw zagen wij zijn glimlachende, enthousiaste gezicht dagelijks aan de deur om te spelen. Deze zichtbare verandering tot een veel speelser en meewerkend kind, eerst alleen met ons en vervolgens ook met de andere buurtkinderen, vond in slechts een paar maanden tijd plaats en er was niet veel voor nodig. We deden niets anders dan ons richten op wat we leuk aan hem vonden. We zeiden tegen hem dat we hem aardig vonden en dat hij goede ideeën had. Door met een heldere geest onze angst en gehechtheid los te laten, heeft onze respons weinig moeite gekost. De reactie van onze kinderen op hem was waarschijnlijk van grotere betekenis. Zij werden niet uitgedaagd om met hem te vechten. Onze zoon was daarvoor nog nooit een bullebak tegengekomen en wilde alleen maar vriendjes zijn.

In een ander geval was er een kind dat schreeuwde en kritiek spuide en zich verbaal en emotioneel aggressief gedroeg. Ik had er meer moeite mee om dit kind met vriendelijkheid en mededogen te accepteren. Ik keek hoe mijn zoon op zo'n onvriendelijke behandeling reageerde. Hij zag er gekwetst uit en verwijderde zich van het spel. Maar slechts enkele minuten later, toen het kind weer wilde spelen, verwelkomde hij hem alsof er niets was gebeurd. Dit is een voorbeeld van de gezonde instelling van onze kinderen. Toen onze kinderen jong waren en iets weghaalden of onderbraken dat op een gevecht uitliep, plachtten mijn man en ik te zeggen: "Je kunt het later opnieuw proberen." Maar ook wij kunnen het altijd weer opnieuw proberen!

"Je kunt niet iets in anderen zien wat niet in jezelf leeft". Elke spiritueel onderricht vertelt ons dit en we weten het uit ervaring. Ouders die door de weerspannigheid of wispelturigheid van hun kinderen uitgedaagd worden, bevinden zich in de verdediging. Zij zien niet dat zij dit gedrag zelf veroorzaakt hebben. Hoewel elk kind in de wereld komt met zijn of haar eigen karmische neigingen, heeft hetzelfde kind met verschillende mensen een verschillende relatie. Het levensverhaal van mijn man met onze kinderen is niet hetzelfde als het mijne. Het ligt helemaal aan onze reactie op de dynamiek die zich aan ons voordoet. De spirituele ontwikkeling van het kind is onze eigen spirituele ontwikkeling. Onze geest ontwikkelt zich en functioneert door identificatie. Mensen met kinderen weten dit. Zij hebben hun kinderen hun been op zien tillen bij struiken als zij een hondje nadoen. Zij doen niet alleen alsof zij een hondje zijn - zij zijn een hondje. Op dezelfde manier oefenen onze kinderen zich om net zoals wij te zijn. Zij identificeren zich met ons en gedragen zich daardoor automatisch zoals wij.
Op dezelfde manier identificeert de ongetrainde geest van een volwassene zich onbewust met zijn waarnemingen, waarin hij gelooft en waar hij impulsief naar handelt. Daarom gaat het bij de spirituele beoefening van het ouderschap om het verwijderen van belemmeringen om het kind te zien zoals het is. Momenteel wordt onze capaciteit om het leven direct te ervaren beperkt door onze waarnemingen en onze automatische reacties daarop. Door de beoefening van meditatie kunen we dit proces leren herkennen. We beseffen dat geestelijke processen uitermate persoonlijk zijn en voortkomen uit ervaringen uit het verleden. Het ouderschap herinnert ons aan onze eigen ervaringen als kinderen. Zonder dat we ons ervan bewust zijn zien we onszelf en handelen dwangmatig, waarbij we onze kinderen net zo behandelen als we zelf behandeld zijn.

Werkelijk geluk schuilt in spirituele ontwikkeling.

De spirituele ontwikkeling van het kind begint met het ervaren van vriendelijheid en mededogen.

Om te kunnen overleven is een jong kind volkomen afhankelijk van anderen en gevoelig voor de kwaliteit van de zorg die het ontvangt. Dit herkennende zei de Dalai Lama:

> "Een kind is afhankelijk van de vriendelijkheid en het mededogen van anderen".

Ik denk dat we kunnen zeggen dat de spirituele ontwikkeling van het kind begint met het ervaren van vriendelijkheid en mededogen. Zoals dat bij ons allemaal het geval is, valt de spirituele ontwikkeling van het kind niet te scheiden van de natuurlijke doelen van

fysieke en mentale ontwikkeling. Groei drukt zich gewoonlijk uit in nieuwsgierigheid, verkenning en onderzoek, waarbij het uiteindelijk altijd uitdraait op de vraag "Ben ik gelukkig?" - totdat er helemaal niets meer te vragen valt.

Tevredenheid is de basis voor vriendeljkheid en is een factor van niet-gehecht-zijn. Wanneer we niet gehecht zijn aan resultaten kunnen we tevreden en van ganser harte bij onze kinderen zijn. Dit gedrag zal een krachtig model zijn. Kinderen leren van wat we doen, niet van de les die we hen lezen. Het modelprincipe is een biologisch principe op elk stadium van neurologische ontwikkeling. Ook spirituele ontwikkeling heeft een model nodig.

We kunnen onze beoefening met onze kinderen delen door hun ervaring van onze liefde, en door redenering. De invloed van redenering is zeer effectief om de geest op alternatieve reacties voor te bereiden. We kunnen, net zoals in onze eigen beoefening, zachtjes hun aandacht richten op hetgeen zich in de geest afspeelt. Wanneer zich conflicten voordoen kunnen we hun aandacht veel beter richten op de innerlijke oorzaken van het conflict dan een schuldige vast te stellen. Zeg tegen degene die de ander sloeg "Je voelt je gekwest" en "Wil je hem pijn doen?" en "Wil je dat speelgoed echt nu meteen helemaal voor jezelf hebben"? Zo leren zij verlangen herkennen, hun reactie op pijn of het verlangen een ander pijn te doen. Wij kunnen hen er opmerkzaam op maken hoe woede voelt en hoe het ontstaat. We kunnen hen helpen in te zien dat het altijd ongelukkig maakt en nooit helpt. Mijn zoon beschrijft hoe het bezit van hem neemt en dat zijn lichaam niet meer kan luisteren naar wat hij zegt. Toen hij naar afbeeldingen van de menselijk anatomie keek, vroeg hij "Waar zit het woedebuisje?" "Waar komt de woede eruit"?
Deze zoon, die nu bijna zes is, kan zijn kwaadheid niet altijd door een knuffel laten varen. Hij raakt er vaak aan gehecht. Ik ben begonnen hem te vragen zijn ademhaling gade te slaan wanneer hij geïrriteerd raakt of boos wordt, precies zoals ik dat zelf probeer te doen. Toen ik hem een keer uit een kamer moest verwijderen en hem vast moest houden, begon ik diep adem te halen, aanvankelijk tamelijk wanhopig en vervolgens veel rustiger. Hij deed een beetje mee en we ontspanden allebei. Een week later vroeg hij mij: "Waarom komt mijn adem er altijd warm uit?" Ik antwoordde automatisch: "Omdat je lichaam die warm maakt." Later besefte ik dat hij op zijn adem lette en daarbij niet alleen merkte dat die warm is, maar ook dat die voortdurend warm is!

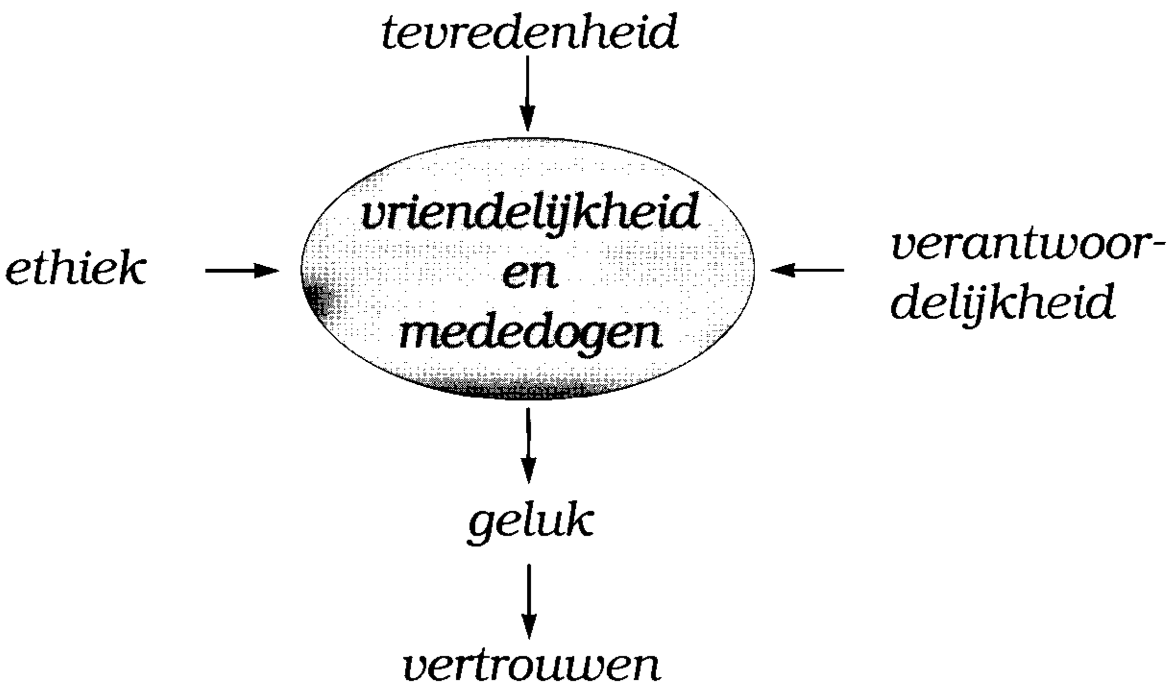
We kunnen kinderen helpen hun aandacht te richten op hun directe ervaring. We kunnen ze leren zowel hun lichaam als hun geest gade te slaan. Als een kind ergens tegenaan botst of iets omver loopt, helpt het in het kort na te gaan wat er gebeurd is. Vraag of ze met hun gedachten ergens anders waren. Maak ze bekend met het idee en de uitdaging om maar met één ding tegelijk bezig te zijn. Wanneer een kind gefixeerd is op iets dat het wil hebben, zeg het dan een tijdje aan iets anders te denken en kijk wat er gebeurt. Vraag aan een kind dat in gedachten verzonken is: "Waar zijn je voeten"? Op een morgen, na een dag vol woordenwisselingen, keek mijn zoon van zijn spel op met een opgewekte, tandenloze glimlach en zei alsof het vanzelfsprekend was: "Weet je wat mam? Ik ben helemaal vergeten hoe kwaad ik op Alan was en nu vind ik hem aardig". Leert hij wat vergankelijkheid is?

Je kunt niet iets in anderen zien wat niet in jezelf leeft.

Onlangs was mijn dochter behoorlijk overstuur en kreeg een huilbui omdat ze het avondeten niet lekker vond. (Het was een maaltijd die ze gewoonlijk lekker vindt). Het kostte me moeite niet erg geïrriteerd te raken en uiteindelijk belandden we in haar kamer waar ik haar in mijn armen hield. Plotseling hield ze op met huilen en wees mij met de logica van een negenjarige erop dat we nooit met alleen maar één ding tegelijk bezig zijn. Ik was verbaasd dat zij hierover nadacht vooral op zo'n moment van huilen, waar zij na het korte gesprek weer mee verder ging. Ik antwoordde: "Ja we zitten altijd te denken, he?" Ze knikte. (Had ze dat zojuist niet bewezen?) Ik zei: "Meditatie kan ons helpen om alleen maar aan één ding aandacht te schenken. Wanneer je bijvoorbeeld nu je neus snuit, dan is het mogelijk dat je alleen maar je neus hebt gesnoten".

Onze cultureel bepaalde oplossingen met betrekking tot eigendunk zoals: "Wees jezelf" en "Wees vooral trouw aan jezelf" wijken vaak behoorlijk af van de boeddhistische oplossingen. De boeddhistische psychologie is diepzinnig zelfonderzoekend. We worden geleerd "Te kijken waar we aan vasthouden" en onszelf af te vragen "Wat wil ik?" We kunnen dit perspectief met onze kinderen delen.

Onderricht uit een open hart en onderricht uit redenering houden verband met elkaar. Vriendelijkheid en mededogen vloeien op een



natuurlijke wijze voort uit ethiek en verantwoordelijkheid vloeit op een natuurlijke wijze voort uit vriendelijkheid en mededogen. Het morele voorschrift om "Geen enkel levend wezen schade te berokkenen" onderzoekt de impuls om een slak stuk te slaan en zet aan tot het voorzichtig dragen van spinnen van de badkuip naar de tuin. Het advies om "Niets te nemen dat niet vrijelijk gegeven is" maakt ons bewust van verlangens en geeft aan wat we moeten doen als we speelgoed op de speelplaats hebben gevonden. Door haar werk met kinderen kwam Maria Montessori, die kinderen heel goed aanvoelde, tot de conclusie dat zij van nature tot samenwerking neigen. Kinderen reageren net zoals alle menselijke wezens van nature op vriendelijkheid en mededogen. Zij leren dat vriendelijkheid en mededogen geluk brengen - een natuurlijk proces van spirituele ontwikkeling.

De ervaring van vriendelijkheid en mededogen maakt ons gelukkig.

In de periode die ik nodig had om dit artikel te schrijven, heb ik een verandering in mijn leven opgemerkt. De angstige bezorgdheid in reactie op mijn zoon's woede is ongemerkt verdwenen. Ik kan zijn woede beter accepteren wat een grotere acceptatie van mijzelf weerspiegelt. Ik moet wellicht nog ingrijpen om hem uit een conflictsituatie te halen of hem vasthouden, maar ik probeer hem niet langer de les te lezen. Ik ben eenvoudig niet langer bang of bezorgd om hem, zoals ik dat voorheen was. Ik kan me nu geïrriteerd voelen maar ik ben me ook bewust van het genoegen dat de afwezigheid van de angstreactie mij geeft. Deze aangename sensatie maakt het gemakkelijker mij te richten op het zo vredig mogelijk maken van mijn eigen lichaam en geest. Dit is een voorbeeld uit mijn eigen leven van de relatie tussen meditatie beoefening en ouderschap.

Ik vind het mijn rol als ouder om een positieve geest te ontwikkelen. Doordat ik zelf positieve staten van geest ontwikkel, kan ik de heilzame natuur van mijn kinderen stimuleren. Behalve het voorgaande, heb ik geen programma voor de spirituele ontwikkeling van kinderen. Ons programma is ons leven met hen delen: wanneer we leraren ontmoeten, de Dharma studeren, soetra's chanten, kirtan zingen, Soefie-dansen dansen, wierook aansteken, neerbuigingen doen, dankgebeden voor ons voedsel uitspreken, naar mandala's en afbeeldingen van bod-

Geluk is ook een basis voor een gevoel van vertrouwen.

doen. Ik deel graag een specifiek doel van mijn beoefening met mijn kinderen en nodig hen uit dat ook te doen. Dit is de manier waarop de bovenstaande voorbeelden ontstonden. Het is niet mijn bedoeling ze de les te lezen in een heleboel informatie. Ik wijs hierop omdat wij als ouders geneigd zijn voorschriften te volgen voor wat goed en wenselijk is. Het is moeilijk voor ons, ons eigen leven als uigangspunt te nemen en daar, voor onze kinderen, op te vertrouwen.

Wat ik het meeste doe is in zazen zitten. Toen ik pas met zitten begon kwamen de kleintjes op mijn schoot zitten. Nu is het alleen "Mam is aan het mediteren" en hebben ze mij gevraagd hen meditatie te leren. Kinderen schijnen naar spirituele waarheid te smachten. Ik zie dat mijn kinderen een levendige belangstelling hebben voor God en de Dharma. Zij houden van rituelen en devotie en zij willen richtlijnen waarnaar zij kunnen leven. Als we ons onze eigen ervaringen als kind herinneren, kunnen we er helemaal voor ze zijn als zij met hun vragen komen, zelfs als we er geen antwoorden op hebben.

Ik weet niet hoe het leven van de Dalai Lama als kind was, maar ik weet dat Tibetanen heel praktische mensen zijn. Misschien mocht hij zowel kind als incarnatie van de 13de Dalai Lama zijn. Hij heeft gezegd dat hij pas op zijn vijftiende belangstelling voor spirituele studie kreeg. Dit is een leeftijd waarop een biologische druk bestaat om hogere mentale functies te gebruiken. Misschien waren zijn leraren, die alle hoog gerealiseerde meesters waren, modellen die geduldig gereed waren toen de tijd rijp was.

Mogen alle ouders en kinderen gelukkig zijn.

Tevredenheid is de basis voor vriendelijkheid en is een faktor van niet-gehecht zijn.

Uit: Sakyadhita, Magazine of the International Association of Buddhist Women, volume 4 no.1, winter 1993.
Door Alanda Wraye.
Oorpronkelijke titel: Spiritual Development of the Child.

Vertaling: Margot Kool-Stumpel en Hans van den Bogaert.

BOEKBESPREKING

Heinrich Harrer and Thubten Jigme Norbu in 1959

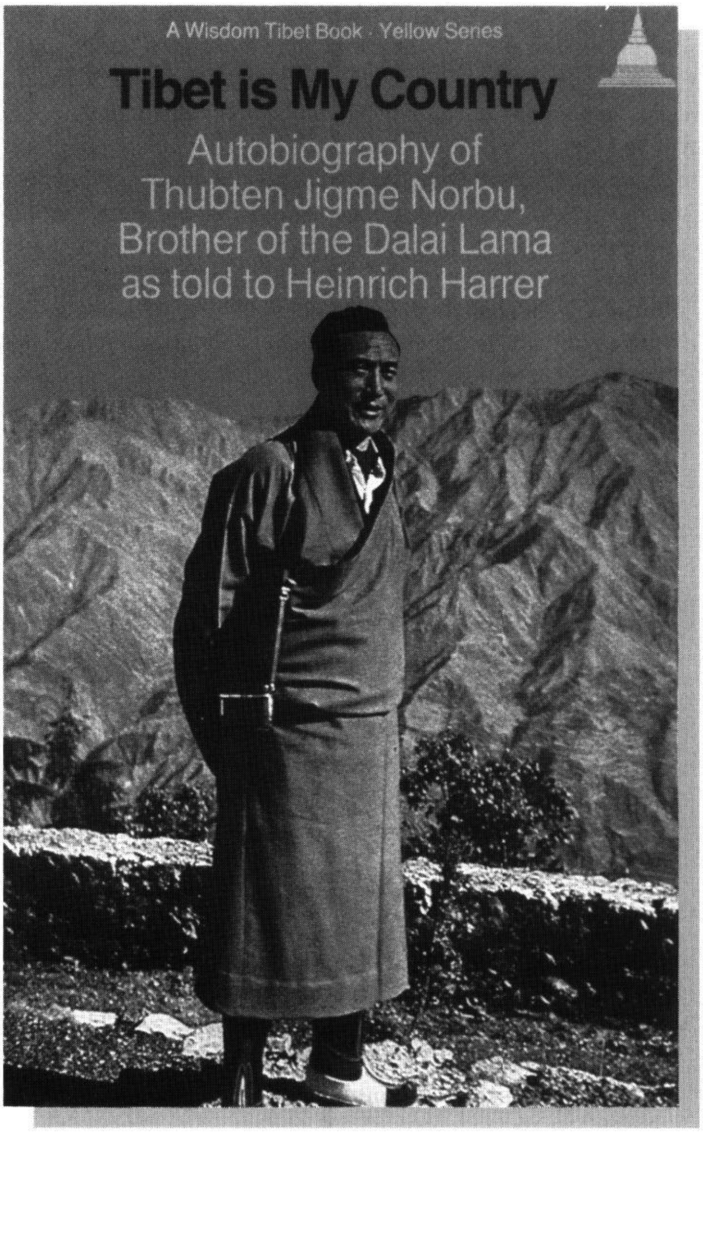
Het is altijd al een aangename tijdpassering voor mij geweest om rond te snuffelen in tweedehands boekwinkels, of dat nu in mijn woonplaats was of tijdens vakanties in verschillende landen. Op het gebied van boeken over het boeddhisme of over Tibet is dikwijls heel wat te vinden. Ook een speurtocht tussen de diverse kunstboeken wil nog wel eens fraaie exemplaren voor een zacht prijsje opleveren. Op deze manier zijn allerlei boeken in mijn kast beland, die u misschien ook wel eens ergens op de kop kunt tikken als u ernaar op zoek gaat. In deze - zeer subjectieve - bespreking gaat het niet alleen om een tweedehands boek, maar ook om een nieuw. Ik las ze in combinatie en dat bracht een extra leeseffect teweeg waar ik u graag deelgenoot van wil maken.

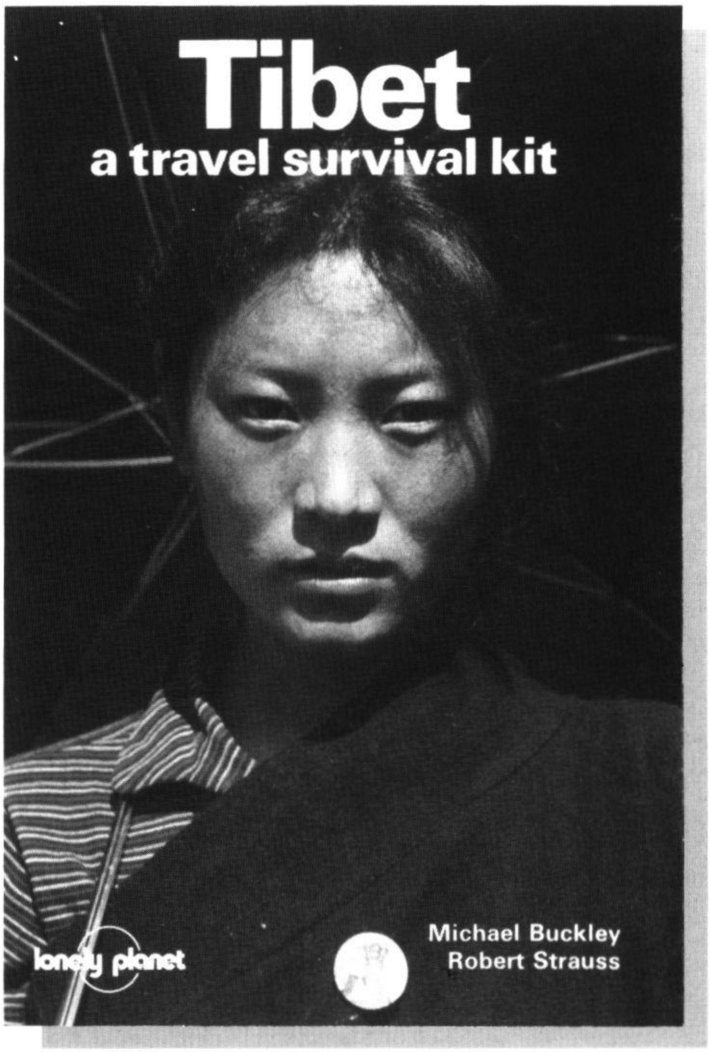
De boeken zijn:

1) **Thubten Jigme Norbu, TIBET IS MY COUNTRY. Readers Union, Rupert Hart-Davis, Londen 1961.**
2) **Robert Strauss, TIBET, A TRAVEL SURVIVAL KIT. Lonely Planet Publications, 1992.**

In het eerste boek, dat oorspronkelijk in het Duits verscheen in 1960, vertelt de oudste broer van de Dalai Lama zijn levensverhaal aan Heinrich Harrer op diens verzoek. Harrer is de bekende auteur van bijvoorbeeld 'Zeven jaar in Tibet', 'Return to Tibet' en 'The White Spider'. Hij kende Thubten Norbu al in Tibet en ontmoette hem weer in 1954 na diens vlucht naar de Verenigde Staten. Samen namen zij een reeks gesprekken op de band op, die later door Harrer op schrift werden gesteld en vertaald. Door deze werkwijze en het uitstekende geheugen van Thubten Norbu is een indringend, maar onopgesmukt verhaal tot stand gekomen, dat het bestaan in Tibet voor en in het begin van de Chinese bezetting doet herleven. Men komt ook allerlei bijzonderheden te weten over hoe het gezin leefde waar de Dalai Lama geboren werd en zijn eerste levensjaren doorbracht.

Het 'rijke boeddhistische leven' in de grote kloosters wordt ons geschilderd, als de hoofdpersoon als reincarnatie van de monnik Tagtser herkend is en zijn boeddhistische studies gaat volgen in Kumbum, het door Lama Tsong Khapa gestichte klooster. Later vertrekt hij naar Lhasa, waar het ouderlijk gezin zich inmiddels gevestigd heeft. Heel frappant in onze ogen is hoe de gezinsleden met de kleine Tenzin Gyatso omgaan: enerzijds komt hij gezellig theedrinken met de familie, anderzijds maken zij neerbuigingen voor hem en bieden hem katags aan. De persoonlijke en spirituele rollen lopen hier helemaal dooreen.



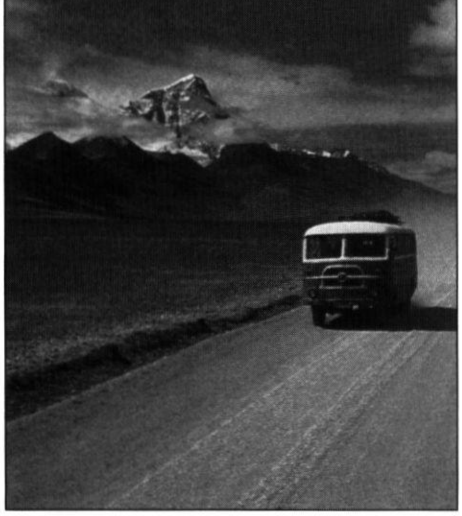


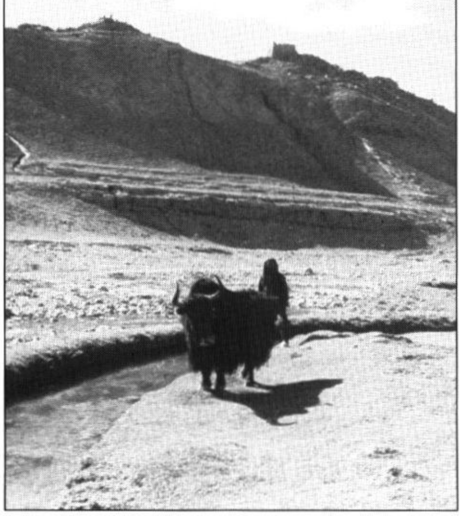
Juist als de lezer zich geïdentificeerd heeft met de hoofdpersoon en wat hem dierbaar is ook als dierbaar is gaan voelen, slaat het onheil toe. In het oosten nadert het Rode Leger om Tibet te 'bevrijden'. Kumbum, dat zich in die tijd buiten de grens van Tibet blijkt te bevinden, is al gauw aan de beurt. De hoofdstukken waarin de subtiele, vernietigende werking van spionnen en lieden die Thubten Norbu, inmiddels abt van Kumbum, proberen te hersenspoelen worden verteld, benauwden mij zozeer dat ik het boek even terzijde moest leggen. We weten nu immers hoe het verhaal zal aflopen.

In de reisgids over Tibet van Lonely Planet dacht ik wat ontspanning te vinden. Je zou zeggen: een leuk boek met foto's, informatie over reizen en hotels, beschrijvingen van bezienswaardigheden, daar is niets mis mee. Als reisgids is er inderdaad niet veel mis mee, voorzover te beoordelen door iemand die nooit ter plaatse is geweest. Een extra landkaart is wel aan te bevelen. Het boek bevat zeer veel nuttige informatie en tips over reis en verblijf, het alfabet, handige zinnetjes en dergelijke. Het slaat regelmatig een kritische toon aan over de gang van zaken en de geboden faciliteiten. Het handzame formaat maakt het praktisch op reis mee te nemen. Toen ik echter de plaatsen wilde opzoeken die in Thubten Norbu's biografie een rol spelen, raakte ik in verwarring. Veel plaatsen heten anders, of lijken onbereikbaar te zijn voor buitenlanders. Als ze wel beschreven worden, schuift over het mentale beeld dat uit de biografie ontstaan was, een beeld vol lelijke betonbouw van de communistische vooruitgang, lastige Chinese officials en kloosters met kleine aantallen monniken die, zoals ik het interpreteer, zowel als bewijs voor godsdienstvrijheid moeten dienen als nog iets van spiritualiteit proberen te beschermen tegen Chinezen en nieuwsgierige toeristen.

Als u zelf ook eens zo'n tamelijk deprimerende leeservaring wilt beleven, kunt u dat natuurlijk ook met andere boeken uit verschillende periodes bereiken. Bijvoorbeeld door 'Zeven jaar in Tibet' te lezen en daarna 'Return to Tibet' van Heinrich Harrer. Dit zal zeker bijdragen tot het ontwikkelen van mededogen, het realiseren van het lijden van de verandering en van de vergankelijkheid van samengestelde verschijnselen.

Tekst: Marijke Drost





LIEVE MENSEN

Allereerst wens ik iedereen alle vormen van, maar toch vooral spiritueel geluk toe in het Tibetaanse Hout - Hond - jaar. We hebben Losar (Tibetaans Nieuwjaar) op 11 februari jl. passend gevierd met Geshe-la. Tot onze verassing zat de meditatieruimte goed vol op de hele vroege (05.30 uur) vrijdagochtend. De 3 1/2 uur lange gebedsdienst, met o.a. een lang Pälden Lhamo ritueel, verliep mooi en glad. 't Gezamenlijke ontbijt in de Gompa was erg gezellig. De Tibetaanse traditie wil dat Pälden Lhamo op de 1e dag van het jaar bij zonsopgang haar ronde maakt over onze planeet. Dit doet zij om alle obstakels voor het goed functioneren van Dharma-centra en Dharma-beoefenaars weg te nemen. Ik heb vurig gebeden dat het Maitreya Instituut zich dit jaar mag manifesteren als een prachtige vlekkeloze bloem in volle bloei. In verband met de leegte van schoonheid mag ieder zelf kiezen wat voor bloem. En anders maar geen bloem...

Ik hoop dat het voor iedereen steeds makkelijker zal zijn om te begrijpen + praktizeren dat Boeddha's leer neer komt op het niet begaan van negatieve activiteiten (van lichaam, spraak en geest), het aanwennen/-wenden van goede eigenschappen en het (leren) beheersen van de geest. En dan liefst in het dagelijks leven, alhoewel dat begint met het trainen van de geest thuis op ons meditatie-kussentje.

Geshe-la heeft de maand januari met veel plezier doorgebracht bij zijn Duitse vrienden. Voor ons was het een stille maand, wat betekent: geen lessen, het wegwerken van achterstallig werk en het voorbereiden van het nieuwe cursusseizoen. Voor wie geluk heeft is de lege maand een gelegenheid retraite doen om zich (weer) op te laden.

De Lam Rim groeps-retraite met Kerst is zeer goed bezocht. Het is fijn om elke keer weer te zien hoe mensen opkikkeren van het doen van een retraite. In februari is het Sa Lam weekend over de Paden en Stadia, dat uitviel in december, ingehaald. Daarop volgde het Lam Rim weekend over het opwekken en doen groeien van het verlangen naar volledige ontwikkeling van onszelf voor het welzijn van alle voelende wezens. Wat een prachtige, inspirerende lessen. Maar, zo lang ons beperkte, naargeestige ego nog de dienst uitmaakt, blijft het een harde, lange weg. Wat een geluk dat ons, in de rijkdom van alle verschillende soorten lessen van Boeddha Shakyamoeni, zoveel manieren worden aangereikt om aan de vicieuze cirkel van negatief denken, negatief voelen, negatief handelen, negatief spreken etc. etc. te ontsnappen. Dat we onszelf steeds helderder kunnen gaan zien en instructies (in)winnen over welk gedrag ons dan wel gelukkig kan maken.

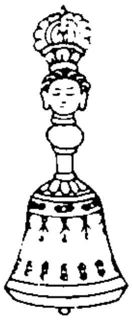
Het 1e Drub Tha weekend over de filosofische scholen is ook goed bezocht. De lessen werden geanimeerd gevolgd en meteen na de lessen begon men druk over het gehoorde te discussiëren. Zo te zien wordt het een gezellige groep die veel zal leren.

Inmiddels zitten we middenin het bezoek van Lama Dagpo Rinpochee. Ongeveer 100 mensen volgen deze cursus. Misschien kunt u zich voorstellen dat het gaande houden van het programma plus het organiseren van dit soort bezoeken voor 4 à 5 mensen eigenlijk te veel werk is. Gelukkig zijn er al een aantal studenten die keer op keer hebben bewezen dat ze véél meer dan hun gewicht in goud waard zijn. Toch blijft er werk liggen of wordt 't minder goed gedaan dan wij zouden willen. Daarom wil ik u hierbij het volgende vragen; is dit centrum en hetgeen het biedt belangrijk voor u en heeft u wat tijd over, alstubieft, kom ons helpen! Bent u handig in en om 't huis, heeft u financiële en/of administratieve vaardigheden, wilt u ons helpen met het aannemen van de telefoon en het ontvangen van bezoekers, graag, graag, graag!

Mocht u ergens extra tijd in willen steken, denk dan eens aan ons, of eigenlijk, úw boeddhistische school + 2e huis op de Veluwe. En bedenk eens hoe waardevol het is om Dharma te bieden aan een ieder die daarom vraagt. Hopelijk tot spoedig ziens...

Door April Elzenga, director.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

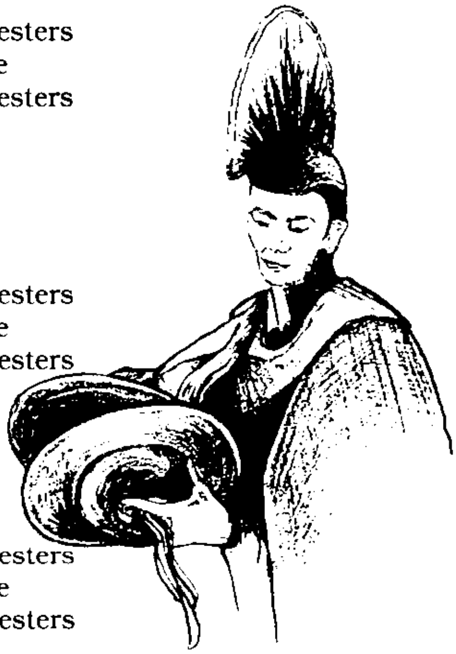


MAART T/M JUNI 1994

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Maart

ma. 7 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters
zo. 20 (8) Wassende maan Tara Offerande
di. 22 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
zo. 27 (15) Volle maan Tara Offerande



April

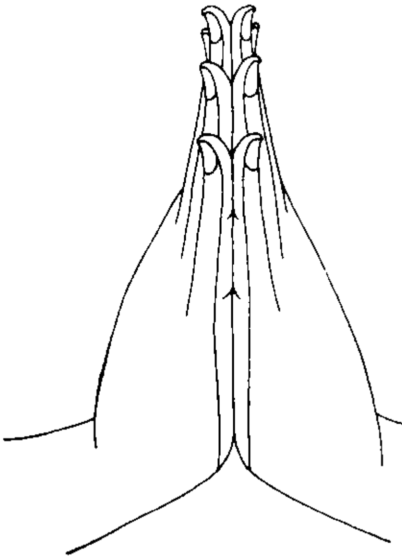
di. 5 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters
di. 19 (8) Wassende maan Tara Offerande
do. 21 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 25 (15) Volle maan Tara Offerande

Mei

do. 5 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 18 (8) Wassende maan Tara Offerande
vr. 20 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 25 (15) Volle maan Tara Offerande
Saka Dawa, Viering van Boeddha's geboorte, verlichting en Parinirvana.

Juni

vr. 3 25) Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 17 (8) Wassende maan Tara Offerande
za. 18 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 23 (15) Volle maan Tara Offerande



BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

11 februari: Tibetaans Nieuwjaar (Lo Sar).

3 maart: Tsog Offerande ter herdenking van het overlijden op 3 maart 1983 van onze geliefde Lama Thubten Yeshe, de oprichter van het Maitreya Instituut.

10 maart: Herdenking van de Tibetaanse volksopstand in Lhasa.

25 mei: Herdenking van de geboorte, verlichting en Parinirvana van Boeddha Sakyamoeni.

6 juli: Geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

BOS-EN TUINNIEUWS

Het Maitreya Instituut is een boeddhistisch centrum, dat een vredige oase van spiritualiteit in de jachtige wereld wil zijn. De vormgeving van het Instituut kwam vorig jaar in een stroomversnelling toen een boscommissie werd opgericht die zich niet alleen bezig houdt met het onderhoud van het zeven hectare grote bosterrein, maar bovendien hard werkt aan de vormgeving van het hart van het centrum en de structurele verfraaiing van het terrein in het algemeen.

Regelmatige bezoekers van het Maitreya Instituut hebben al geparkeerd op het herziene parkeerterrein en wellicht zelfs over het meditatiepad gelopen, dat langs de omtrek van het terrein loopt. De route buigt rond de mooi gelegen open plek, omgeven door houtwallen, die zo wordt ingericht dat mensen er van de zomer rustig kunnen zitten en/of mediteren.

Lama Zopa Rinpochee heeft geadviseerd het spirituele hart van het instituut zichtbaar te maken in de vorm van een gebedsmolen. Dit kan bezoekers en bewoners bovendien inspireren tot het reciteren van mani-mantra's, waardoor de spirituele energie van het centrum enorm vergroot wordt.
Voor het realiseren van de gebedsmolen moeten kosten gemaakt worden, waarvoor wij een beroep op u allen doen. Daarom zijn wij zo vrij u een financiële bijdrage te vragen, zodat dit alles spoedig gerealiseerd kan worden. Vermeld bij uw donatie: 'gebedsmolen.' Zie het zo: een ander spendeert geld aan een zomerhuisje buiten, u schenkt iets aan uw eigen weekend- en retraiteverblijf. Het Maitreya Instituut bestaat immers niet los van u, maar u vormt er een deel van als cursist en supporter. U creëert behalve deze wereldse voordelen ook spirituele verdienste door bij te dragen aan een aangenaam en stimulerend klimaat voor het verblijf van de Sangha, de beoefening van de Dharma en een eerbetoon aan de Boeddha's, nietwaar?

Het totaalplan voor het hele terrein werd gemaakt door de voorzitster van de bos-commissie, landschapsarchitecte Inge te Velde. Het plan hangt ter inzage in de hal van het cursusgebouw, iedere bezoeker kan zich dus een beeld vormen van de ontwerpen. De entree via de hoofdingang begint zich al duidelijker af te tekenen, nu de basis voor het gebedswiel is gelegd.

DE PLANNEN EN HET WERK

Vanaf de reeds herziene parkeerplaats aan de Heemhoeveweg loopt men via de gebedsmolen in aanbouw, naar de winkel. De toegang van de winkel naar de cursusruimte moet zodanig veranderd worden, dat men niet meer vrijwel automatisch door de keuken naar binnen loopt.

Een deel van het bos is bestemd voor kamperen, een ander deel zal zijn oorspronkelijke Veluwse karakter terugkrijgen. Amerikaanse vogelkersen en andere onwenselijke begroeiing zijn inmiddels verwijderd en er is goede hoop dat er een rijkere onderbeplanting zal ontstaan, die ook aantrekkelijk is voor allerlei vogels en andere dieren. Hopelijk fleuren over enkele jaren inheemse planten, zoals vingerhoedskruid, speenkruid, maagdepalm en bosanemoon het voorjaarsbos op.

In dit gedeelte ligt ook de open plek, die ingericht zal worden als meditatietuin. Het meditatieve karakter van deze plek zal in de toekomst benadrukt worden door de aanleg van een Mandalatuin, dit in nauw overleg met Geshe Sonam Gyaltsen.

Ook de Taratuin heeft dringend verbetering en onderhoud nodig.
Wat tot op heden gedaan is, heeft al heel wat werkuren van vrijwilligers gevergd. De dankbare resultaten beginnen zich al af te tekenen. Er zal echter nog heel wat tuin- en boswerk verzet moeten worden. Omdat het Instituut niet beschikt over financiële middelen om hoveniers in te huren, houden we regelmatig werkweken en werkweekenden rond bepaalde deelprojecten. Wanneer u in Emst bent en u wilt buiten werken in de frisse boslucht, vraag dan aan een van de aanwezige leden van de boscommissie wat er gedaan kan worden.

WERKPERIODEN IN HET VOORJAAR 1994

Wanneer u als vrijwilliger wilt komen werken in bos en tuin, kunt u dat bij Koosje van der Kolk of bij één van de onderstaande personen opgeven.

De boscommissie bestaat uit: Klaas Boer, Marijke Drost, Evelien Kolkman, Margot Kool, Tom van Maanen, Inge te Velde.
Zij roept vrijwilligers op voor onderhoudswerk aan bos, tuinen en gebouwen gedurende enkele weekenden in maart en april en een week in mei. De werkzaamheden zijn niet overdreven zwaar en worden door de boscommissie begeleid. In de weekenden zal vooral aan het bos en de tuinen worden gewerkt, terwijl in de werkweek de nadruk zal liggen op de verdere ontwikkeling van het lotusterras en de rotonde daaromheen. (zie M.M. 1993 nr. 4).
Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT
DE VOLGENDE WERK PERIODEN:

De weekenden: 18 t/m 20 maart
25 t/m 27 maart
8 t/m 10 april
15 t/m 17 april
22 t/m 24 april
De werkweek: 6 t/m 10 mei.
Voor de weekenden 25/27 maart en 8/10 april en voor de werkweek wordt nog een (of meerdere) kok(s) gezocht.

INFORMATIE: Inge te Velde, tel.: 020 6683343.
Tom van Maanen,
tel.: 05490 50583.

De boscommissie.

Jan Paul Kool

Taratuin Maitreya Instituut

RECEPT

KOPAN GEBAKKEN RIJST

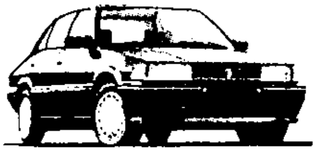
Ingrediënten:
Zonnebloemolie
1/2 kop (*cup) tofu
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel verse geraspte gember
1 eetlepel verse gemalen knoflook
1/2 kop fijngesneden rode ui
3/4 kop verse of diepvries doperwten
6 kop 1-dag oude gekookte of gestoomde witte rijst
2 kop kleingesneden, geblancheerde gemengde groenten**
1/3 kop verse kleingesneden tomaten
1/2 kop rode adukiboontjes (gekookt)
1/2 kop groene kleingesneden uien
1/4 kop Chinese peterselie
1 theelepel witte azijn
2 eetlepels soyasaus
1 theelepel zout
1/4 theelepel gemalen zwarte peper.

* 1 cup is een Engelse maat = een half pint = ca 0.3 liter
(met dank aan Vredeling, Bilthoven)
** broccoli, kool, wortel, bloemkool, spinazi, pompoen.

Snij de tofu in kleine vierkante blokjes.* Verhit olie in een wok; de olie is heet genoeg als er zich bubbels vormen als men er een houten lepel in doopt. * Bak de tofu-blokjes enkele minuten met het gas op half tot ze goudbruin zijn. * Haal de tofu uit de olie en laat ze uitlekken in een vergiet waarin keukenpapier is gelegd. * Voeg nieuwe olie toe en verhit dat mediumheet. * Voeg de gember, knoflook en rode ui toe en roerbak 1 minuut. * Voeg de erwten en rijst toe, roerbak nog 1 minuut. * Voeg de groenten, tomaten en adukiboontjes toe en roerbak tot het geheel goed is gemengd en voeg aan het eind de gebakken tofu, groene ui en peterselie toe. * Breng op smaak met azijn, soyasaus, zout, en peper. * Heet serveren.

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.



Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA T/M AUGUSTUS 1994

1994
In de maanden januari en augustus worden in het Maitreya Instituut geen cursussen gegeven. Zowel voor de vaste leraar van het Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, alsook voor de vaste medewerkers zijn dit retraite perioden.

DRUB THA, DE FILOSOFISCHE SCHOLEN
18 t/m 20 februari
25 t/m 27 maart
15 t/m 17 april
27 t/m 29 mei
24 t/m 26 juni
23 t/m 25 september
21 t/m 23 oktober
18 t/m 20 november
16 t/m 18 december
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Boeddha Sakyamoeni richtte zich in zijn onderricht van de leer tot een zeer uiteenlopend publiek. Hij presenteerde zijn leerstellingen in overeenstemming met de aanleg, voorkeur en capaciteiten van zijn toehoorders. Vooral met betrekking tot het moeilijke begrip 'zelfloosheid' ontstonden verschillende inzichten onder boeddhisten, die aanleiding gaven tot verschillende filosofische standpunten. In het Tibetaans boeddhisme wordt de Prasangika Madhyamika als de hoogste filosofische school beschouwd. Svantantrika Madhyamika, Chittamatra, Sautrantika en Vaibhasika zijn eenvoudiger in hun beredenering en stellingname. De verschillen tussen deze scholen beperken zich niet tot de basis leerstellingen, maar hebben ook hun invloed op de te volgen paden (methoden) en de te bereiken resultaten.

Zo houden de Vaibhasika bijvoorbeeld vast aan de realiteit van de verschijnselen zoals die zich aan ons voordoen. De Sautrantika accepteren alleen de zelfloosheid van personen, maar niet van andere verschijnselen. De Chittamatra accepteren de zelfloosheid van beiden, maar houden vast aan werkelijk bestaan van de geest. De Madhyamika presenteren de stelling dat de dingen verschijnen als echt, maar niet bestaan als werkelijk concrete entiteiten.

De leerstellingen van de vier scholen worden als een ladder gezien, waarbij eerdere inzichten het ontwikkelen van begrip op de hogere sporten van de ladder ondersteunen. Daarom wordt het verwerven van begrip (Drub) volgens de 'lagere scholen' beschouwd als een belangrijke stap op weg naar het uiteindelijke inzicht (Tha). Voor het studieprogramma kan men zich per seizoen opgeven. De 9 weekenden zijn verdeeld over twee seizoenen, één van 5 en één van 4 weekenden. Wanneer men na het begin van de cursus nog als studieprogramma student wil toetreden, gaarne even overleggen.

KOSTEN: 9 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Drub Tha cursus leent zich niet voor het volgen van losse weekenden. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief van toepassing: F 165,-
AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

11 t/m 13 maart
Lam Rim: De eerste vier van de zes perfecties.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

De trainingen in vrijgevigheid, morele zelfdiscpline, geduld/verdraagzaamheid en enthousiaste volharding zijn de eerste vier van de zes beoefeningen van de perfecties van bodhisattva's. Een helder en duidelijk begrip van deze beoefeningen zal ons helpen deze in zowel formele meditaties als in ons dagelijks leven te integreren en naar perfectie te streven. De beoefeningen vormen een krachtige methode voor het verzamelen van een enorm positief potentieel. In die zin zijn ze de basis voor het kunnen realiseren van de zesde beoefening van de perfectie van wijsheid.

Dit themaweekend is ook geschikt voor degenen die nog niet zo bekend zijn met de presentatie van het Mahayana boeddhisme zoals dat in Tibet bewaard en beoefend is. Zowel zgn. 'nieuwelingen' als gevorderde studenten van het Tibetaanse boeddhisme worden tijdens de Lam Rim themaweekenden tussen de lezingen door in aparte groepen begeleid.

KOSTEN: LOSSE WEEKENDEN: F 165,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 11 maart om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

1 t/m 3 april
Lam Rim: Concentratie
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Concentratie wordt in het Mahayana-boeddhisme aangeleerd en
gebruikt voor speciale doeleinden. Deze vijfde perfectie is de voorbereiding op de ervaring van het juis-

te inzicht. Geshe Sonam Gyaltsen zal zowel de theorie als de praktijk toelichten van verschillende methoden voor concentratie meditatie, zodat een helder begrip ontstaat van de vele aspecten die een rol spelen bij het ontwikkelen van een éénpuntige concentratie.

Dit themaweekend is ook geschikt voor degenen die nog niet zo bekend zijn met de presentatie van het Mahayana boeddhisme zoals dat in Tibet bewaard en beoefend is. Zowel zgn. 'nieuwelingen' als gevorderde studenten van het Tibetaanse boeddhisme worden tijdens de Lam Rim themaweekenden tussen de lezingen door in aparte groepen begeleid.

KOSTEN: LOSSE WEEKENDEN: F 165,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 1 april om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

22 april t/m 24 april
NYUNG NE, VASTEN RETRAITE.
O.l.v. de Nederlandse monnik Thubten Lodreu (Hermes Brandt).

Deze tweedaagse vastenretraite is een zeer krachtige zuiveringsmethode om in korte tijd veel schadelijke karmische indrukken op te heffen en veel positief karma te verzamelen.
De minimum kwalificatie om deze methode te beoefenen is toevlucht te hebben genomen tot de leer van Boeddha. Het volstaat wanneer men vanuit het hart toevlucht heeft genomen. Op basis van toevlucht mag men weliswaar niet alle onderdelen van de meditatie beoefenen, maar kan wel een krachtige zuiveringsretraite worden gedaan.
De retraite is een combinatie van meditaties op liefde, mededogen en leegte, mantra-recitatie, neerbuigingen, offergaven en vasten. Op de vooravond van de eigenlijke retraite (vrijdagavond) wordt een inleiding gegeven en worden bepaalde organisatorische zaken geregeld. Op beide hoofddagen (zaterdag en zondag) zijn er drie meditatiezittingen, van elk drie uur. Op de eerste dag wordt slechts één maaltijd genuttigd. De tweede dag wordt niets gegeten, niets gedronken en wordt totale stilte in acht genomen. De ochtend van de derde dag (maandag) vindt nog één sessie plaats, die rond half acht 's ochtends wordt beëindigd.

Omdat deze beoefening fysiek veel vergt, is het noodzakelijk dat men een goede gezondheid heeft. Bovendien is voorlopig ook een redelijke beheersing van het Engels gewenst, aangezien de tekst die gebruikt wordt in het Engels gesteld is. Omdat reinheid bij deze methode erg belangrijk is, wordt men geadviseerd schone kleding te dragen. Aangeraden wordt ook een tweede schoon hemd mee te brengen. Vadjra en bel en mandala mogen worden gebruikt.

KOSTEN: F 140,- (Studieprogramma cursisten: F 120,-.
AANVANG: Vrijdagavond 22 april om 20.00 uur.
EINDE: Maandagochtend rond 08.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

29 april t/m 6 mei
Groene Tara retraite
O.l.v. de Nederlandse monnik Thubten Lodreu (Hermes Brandt).

Deze groepsretraite wordt georganiseerd voor al degenen die na het ontvangen van de vervolg toestemming om te oefenen in de Groene Tara (Dje Nang), die Lama Zopa Rinpochee op 21 november jl. in het Maitreya Instituut heeft gegeven, de verplichting op zich hebben genomen een korte retraite te doen. Natuurlijk kan ook iedereen hieraan deelnemen, die een Groene Tara Initiatie van een andere Lama heeft ontvangen.
Gedurende de retraite doen we dagelijks de "Goeroeyoga van Groene Tara, nemen elke dag de Acht Mahayana Voorschriften en beginnen elke zitting met volle neerbuigingen voor de 35 Boeddha's, gevolgd door meditatie op de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) met behulp van Lama Tsong Khapa's text: 'De Basis van Alle Goede Eigenschappen'.

KOSTEN: F 395,-
AANVANG: Vrijdagavond 29 april 20.00 uur.
EINDE: Vrijdagmiddag 6 mei na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

6 t/m 8 mei
Lam Rim: Wijsheid
Door: GESHE SONAM GYLATSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Wijsheid is sinds jaren het meest populaire onderricht dat in het Maitreya Instituut gegeven wordt. Ook nu weer zal Geshe Sonam Gyaltsen in de serie weekenden over de stadia van de weg naar verlichting (Tibetaans: Lam Rim) een presentatie geven van de begrippen zelfloosheid, leegte van concreet bestaan en de uiteindelijke werkelijkheid. De analytische meditaties op wijsheid veroorzaken dat ons

inzicht in de ware natuur van ons zelf en alle andere verschijnselen geleidelijk aan steeds helderder wordt. Hierdoor zal onze gewone misleidende kijk op alledaagse dingen en mensen veranderen in een visie die steeds meer strookt met de werkelijkheid.

Dit themaweekend is ook geschikt voor degenen die nog niet zo bekend zijn met de presentatie van het Mahayana boeddhisme zoals dat in Tibet bewaard en beoefend is. Zowel zgn. 'nieuwelingen' als gevorderde studenten van het Tibetaanse boeddhisme worden tijdens de Lam Rim themaweekenden tussen de lezingen door in aparte groepen begeleid.

KOSTEN: LOSSE WEEKENDEN: F 165,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 6 mei om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT
DE VOLGENDE WERKPERIODEN:

De weekenden: 18 t/m 20 maart
25 t/m 27 maart
8 t/m 10 april
15 t/m 17 april
22 t/m 24 april
De werkweek: 6 t/m 10 mei.
Voor de weekenden 25/27 maart en 8/10 april en voor de werkweek wordt nog een (of meerdere) kok(s) gezocht.

Naast vrijwilligers voor het buitenwerk wordt voor de weekenden 25/27 maart en 8/10 april en voor de werkweek een kok gezocht voor het verzorgen van koffie, thee en de maaltijden.

KOSTEN: Aan deelname zijn helemaal geen kosten verbonden.
INFORMATIE: Inge te Velde, tel.: 020 6683343.
Tom van Maanen : 05490 50583.

---

11 t/m 25 mei
WITTE TARA DJENANG
WITTE TARA RETRAITE
O.l.v.: GESHE SONAM GYALTSEN

In deze eerste twee weken van de boeddhistische heilige maand Saka Dawa (Vesak) wordt op initiatief van onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een Witte Tara retraite gehouden. De retraite zal beginnen met nieuwe maan en eindigen met volle maan. Voorafgaand aan de retraite zal Geshela mogelijk een 'Dje nang' geven in de Witte Tara, d.i. een 'vervolg toestemming'. Mensen die nog geen volledige intitiatie ontvingen mogen toch meedoen, maar mediteren Tara in de ruimte voor zich tijdens het reciteren van de mantra. Geshela heeft toegezegd de retraite te zullen leiden als de deelnemers toezeggen de gehele periode te zullen blijven deelnemen. Wij kunnen dan ook niemand toestaan later te komen of eerder te vertrekken. In de ochtend zullen twee meditatiezittingen worden gehouden o.l.v. Geshela. In de middag zullen de retraitanten de gelegenheid hebben mee te werken aan het maken van mantrarolletjes voor het grote boeddhabeeld en het produceren van de verschillende attributen die het gebedswiel kracht zullen geven.

KOSTEN: F 650,-
AANVANG: Woensdagochtend 11 mei om 10.00 uur.
EINDE: Woensdag 25 mei ná de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

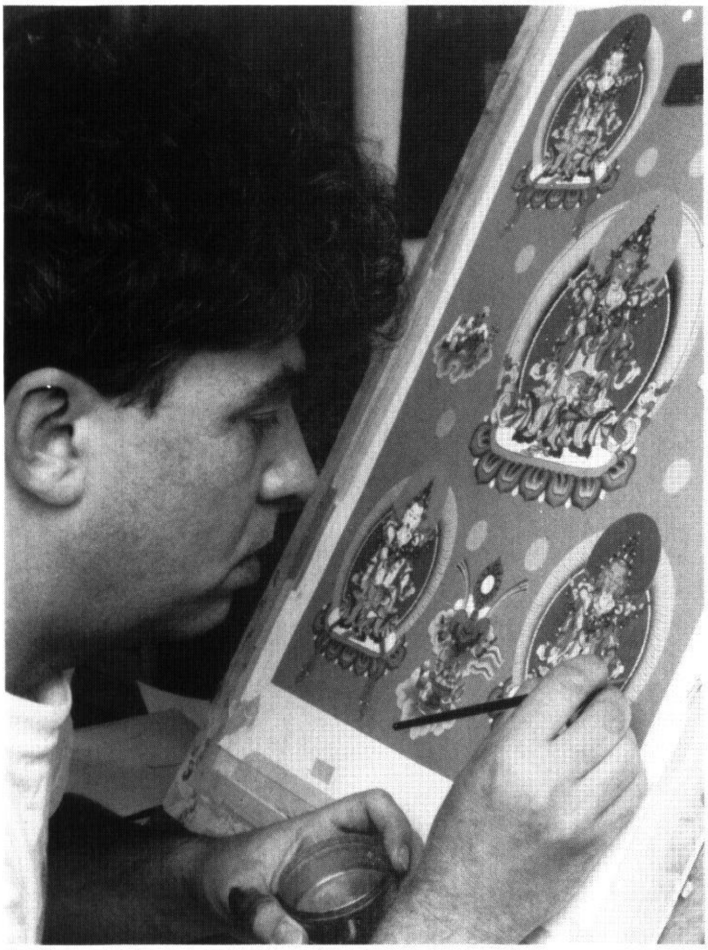
10 t/m 12 juni
Lam Rim: Inleiding in tantra en retraite advies.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Om alle stadia in de Lam Rim, de weg naar verlichting werkelijkheid te maken, dient veel en lang gemediteerd te worden. Het doen van retraites - een afgebakende meditatie periode - strekt daarbij tot aanbeveling. Wat er allemaal komt kijken bij het doen van retraites wordt in dit weekend op praktische wijze toegelicht.
Voor hen die gedreven door hun altruïstische motivatie snellere meditatie-methoden willen leren zal Geshe Sonam Gyaltsen de basisprincipes van de boeddhistische tantra uit de doeken doen. Speciaal ook voor hen die al het een en ander over tantra hebben gehoord is dit weekend een gelegenheid correcte uitleg te ontvangen over de unieke tantrische methoden.

Dit themaweekend is ook geschikt voor degenen die nog niet zo bekend zijn met de presentatie van het Mahayana boeddhisme zoals dat in Tibet bewaard en beoefend is. Zowel zgn. 'nieuwelingen' als gevorderde studenten van het Tibetaanse boeddhisme worden tijdens de Lam Rim themaweekenden tussen de lezingen door in aparte groepen begeleid.

KOSTEN: LOSSE WEEKENDEN F 165,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 10 juni om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

20 juni t/m 1 juli.
Jaarlijkse Thangka Schilder Cursus
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.
Onderwerp: Boeddha Sakyamoeni op de troon, geflankeerd door zijn discipelen Sharipoetra en Moudgalyana.



Jan Paul Kool

Andy Weber

Wij zijn verheugd deze succesvolle tekencursus ook dit jaar weer te kunnen aanbieden. De uit Duitsland afkomstige en in Engeland woonachtige schilder Andy Weber is mede dankzij de talloze posters en kaarten die van zijn thankas (=rolschilderingen) gemaakt zijn, één van de bekendste kunstenaars in Tibetaans boeddhistische kringen.
De deelnemers leren theorie en praktijk en zullen behalve het opzetten van het tekenschema ook leren het doek en de kleuren te prepareren. Informatie over benodigdheden e.d. kunt u telefonisch aanvragen bij het Maitreya Instituut.

KOSTEN: F 645,- (excl. materiaalkosten)
AANVANG: Maandagavond 20 juni om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdag 1 juli na de lunch.
AANMELDING en AANVRAAG MEER INFORMATIE: Telefonisch: 05787-1450.

1 t/m 15 juli
Lam Rim Meditatie Cursus
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Tijdens deze jaarlijkse zomercursus wordt een overzicht gepresenteerd van alle stadia van innerlijke ontwikkeling volgens de boeddhistische leer; vanaf het eerste positieve denken tot het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, het boeddhaschap.
Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal alle belangrijke grondbeginselen van de boeddhistische leer uiteenzetten en aan de moderne mens relateren, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer.

De Lam Rim Meditatiecursus vormt al jarenlang het hart van alle programma onderdelen die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen door de Tibetaanse Lama, die de ononderbroken overlevering overdraagt, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat onder deskundige leiding zowel kennis als ervaring kan worden opgedaan.

De cursus is bij uitstek geschikt voor mensen die in korte tijd zoveel mogelijk over het boeddhisme willen leren op een geordende wijze, zodat de leer als geheel overzichtelijk blijft. Voor ervaren boeddhisten verschaft de retraite-sfeer ieder jaar weer een gewaardeerde gelegenheid tot verdieping van beleving en ervaring.

KOSTEN: F 945,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 1 juli om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdag 15 juli ná de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

22 t/m 29 juli
LAM RIM RETRAITE (DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING).
O.l.v. Olga.
Met een inleiding door: Geshe Sonam Gyaltsen.

De vrijdagavond wordt begonnen met een introductie door Geshe Sonam Gyaltsen en het treffen van verschillende voorbereidingen voor de retraite. Het is niet mogelijk gedeelten van de retraite mee te doen.

KOSTEN: F 345,-
AANVANG: Vrijdagavond 22 juli om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdag 29 juli ná de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

TIJDENS DE MAAND AUGUSTUS ZIJN ER GEEN CURSUSSEN EN IS GESHE SONAM GYALTSEN AFWEZIG.

LEZINGEN VAN LAMA DAGPO RINPOCHEE

2 en 3 juni: UTRECHT
Het Juwelen Kralensnoer van de Bodhisattva.
"Pax Christi (Stilte) Centrum", Goldebaldkwartier 74 (Hoog Caterijne)

Donderdag 2 juni	10.00 tot 12.00 uur en 14.00 tot 16.00 uur.
Vrijdag 3 juni	10.00 tot 12.30 uur.
Kosten:	F 75,-
Inlichtingen:	Elly Hendriks, tel.: 02998-1356 Lan Tjoa, tel.: 02990-39693.

3 juni: BAARN
De boeddhistische leer in het dagelijkse leven.
"Het Yogahuis Baarn", de Beaufortlaan 6.

Vrijdag 3 juni	19.30 tot 22.00 uur.
Kosten:	F 12,50
Inlichtingen:	Corinne Hagedoorn, tel.: 030-250895.

4 juni: AMSTERDAM
Kennis van de geest als een weg naar een beter leven.
"Bethaniën Klooster", Barndesteeg 6B (Metro Nieuwmarkt).

Zaterdag 4 juni	10.00 tot 12.00 uur en 14.00 tot 16.30 uur.
Kosten:	F 45,-
Inlichtingen:	Elly Hendriks, tel.: 02998-1356 Lan Tjoa, tel.: 02990-39693.

5 juni: ROTTERDAM
Het verband tussen karma en leegte.
"Gebouw de Heuvel", Grote Kerkplein 5 (Achter de Beurs).

Zondag 5 juni	10.00 tot 12.00 uur en 14.00 tot 16.00 uur.
Kosten:	F 45,-
Inlichtingen:	Betty Bunt, tel.: 010-4512646

Van 16 t/m 18 september 1994 zal het tweede weekend plaatsvinden in de serie: STERVEN ALS DEEL VAN HET LEVEN, met als gastsprekers Ina Vonk en William Yang.

Het thema van deze workshop luidt: Hoe kunnen we ons voorbereiden op ons eigen sterven?
Zie voor meer informatie het juni nummer van het Maitreya Magazine en/of vraag naar Koosje van der Kolk tijdens de kantooruren van het Maitreya Instituut: 05787-1450.

LANG LEVEN OFFERANDES

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Osel Rinpochee. Deze offerandes worden georganiseerd door de FPMT, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. In november jl. werd Z.H. de Dalai Lama een lang-leven-offerande aangeboden in Toulouse. Lama Zopa Rinpochee en Osel Rinpochee wordt een lang-leven-offerande aangeboden in Nepal. We danken iedereen die aan de offerandes heeft bijgedragen en stellen iedereen opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1994 te doneren op onze bank of postgirorekening **onder vermelding van: l.l.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.**

SANGHA FONDS VOOR MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnenSangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. **Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.**

LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSEN

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

HARDERWIJK: Nederl. Protestanten Bond
Verkeersweg 2
Tel.: 03410-13574.
HET ACHTVOUDIGE PAD
Woensdagavond 16 maart
AANVANG: 19.30 uur.

TILBURG: Machig Labdron
Slipjachtpad 23,
Tel.: 013-681326.
Serie van drie lezingen over de
ZEVEN PUNTEN GEDACHTEN TRAINING
op de woensdagavonden:
23 maart,
20 april.
AANVANG: 19.30 uur.

ZWOLLE: Centrum Tara,
Steenstraat 5-7.
038-229151.
NAGARJUNA'S BRIEF AAN DE KONING
Serie van 5 lezingen over algemene themas uit het Tibetaans boeddhisme op de woensdagavonden:
6 april,
4 mei,
1 juni.
AANVANG: 20.00 uur.

BILTHOVEN: De Spirituele Kring Isis
Gebouw de Magneet,
Julianalaan 44,
Tel.: 030-287705
Bgg.: 030-281390.
INTRODUCTIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME.
Donderdagavond 7 april.
AANVANG: 20.00 uur.

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200,
Tel.: 020-6254138.
LO RIG, DE GEEST EN DE MENTALE FACTOREN.
In een serie lezingen op de woensdagavonden:
13 april,
11 mei,
8 juni.
AANVANG: 19.30 uur.

GRONINGEN: Vipassana Meditatie Centrum
Kamerlingh Onnestraat 71,
Tel.: 050-276051.
DE BETEKENIS VAN HET TIBETAANSE BOEDDHISME IN HET WESTEN
Woensdagavond 27 april
AANVANG: 19.30 uur.

VEGHEL: De Oude Barrière
Udenseweg 5,
INTRODUCTIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME.
Dinsdagavond 3 mei.
AANVANG: 20.00 uur.

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
maart, april, mei 1994

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Jan-Paul Kool

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057
Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548.
t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.; 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1993 & FPMT-LID 1993**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Boeddha van Wijsheid Manjoeshri
Schildering: René van Luyn

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.

U BENT DE GROTE SCHAT VAN NIET OBJEKTIVEREND MEDEDOGEN AVALOKITESHVARA EN DE MACHTIGE HEER VAN ONVERDUISTERDE WIJSHEID MANDJOESHRIE EN DE GEHEIME HEER DIE ALLE SOORTEN NEGATIVITEIT VERNIETIGT TSONG KHAPA, KROONJUWEEL VAN DE GELEERDEN VAN HET SNEEUWLAND AAN U LOZANG DRAGPA VRAAG IK OM INSPIRATIE.
U BENT DE GROTE SCHAT VAN NIET OBJEKTIVEREND MEDEDOGEN AVALOKITESHVARA EN DE MACHTIGE HEER VAN ONVERDUISTERDE WIJSHEID MANDJOESHRIE EN DE GEHEIME HEER DIE ALLE SOORTEN NEGATIVITEIT VERNIETIGT TSONG KHAPA, KROONJUWEEL VAN DE GELEERDEN VAN HET SNEEUWLAND AAN U LOZANG DRAGPO VRAAG IK OM INSPIRATIE